

اختصاص ۱۰ میلیارد دلار برای واردات

کالاهای اساسی

* رئیس جمهوری بر لزوم ایجاد اطمینان برای واردکنندگان در زمینه تخصیص ارز لازم

درخصوص واردات کالاهای اساسی و دارو با نرخ مرجع تاکید کرد

* معاون وزارت صنعت: ذخایر ۱۰ قلم کالای اساسی در حد مطلوبی قرار دارد

صفحه ۴

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۲ - ۲۱ رجب ۱۴۲۴ - یکم ژوئن ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۰۶ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

در نخستین مناظره تلویزیونی ارائه شد

پاسخ نامزدهای ریاست جمهوری به پرسش اساسی



عکس از محسن وزیری

آغاز سی امین دوره مسابقات بین المللی حفظ و قرائت قرآن کریم در تهران

صفحه ۳

تبادل آتش میان نیروهای مرزی

ترکیه و سوریه

* اسد: موشک های اس ۳۰۰ را دریافت کردیم

* بر خلاف معارضان، دولت سوریه در نشست ژنو - ۲ شرکت می کند

* وزیر خارجه سوریه: اسد تا ۲۰۱۴ در قدرت خواهد ماند

صفحه ۱۶



افتتاح ۱۰ هزار واحد مسکن مهر در پرند

* احمدی نژاد: مسکن باید از حالت سرمایه خارج شود

* تجربه مسکن مهر نشان داد که می توان با هزینه بسیار کم کل بافت شهر تهران را در قالب شهرسازی جدید و پیشرفته بازسازی کرد

رئیس جمهوری بافت فرسوده به گزارش ایستا، دکتر محمود احمدی نژاد صبح دیرپس از افتتاح ۱۰ هزار واحد مسکن مهر در شهر جدید پرند با بیان این که «کشور می توان با هزینه بسیار کم، کل بافت شهر تهران را در قالب شهرسازی جدید و پیشرفته بازسازی کرد، عمل کند تا مسکن از حالت سرمایه خارج شود» اظهارداشت: ساخت، هزینه ها در حال افزایش است. وی مسکن مهر در سطح شهر تهران، پرند و پردیس و دیگر شهرهای کشور را یک نعمت، فرصت و پشتوانه بسیار قوی برای امنیت مردم در مقابل حوادث طبیعی دانست و گفت: امیدواریم بقیه واحدهای مسکن مهر در پرند و پردیس و دیگر نقاط کشور هر چه سریع تر به بهره برداری برسد.

پاسخ آژانس بین المللی انرژی اتمی

به ادعای ضد ایرانی معاون «آمانو»

* رئیس آژانسگاه نمونه محیطی آژانس اعلام کرد که

ادعای ناکارتس در مورد احتمال پاک شدن آثار رادیواکتیو در پارچین نادرست است

* آمریکا تحریم های رایانه ای و تجهیزات ارتباطی علیه ایران را لغو کرد

صفحه ۱۶

خانواده
روزه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

روابط بین الملل
«سازش»
از نگاه طرف های
درگیر

صفحه ۱۲



اقتصادی
آب کشاورزی
در سفره بحران

صفحه ۷



مطالغ
نگاهی به رمز و راز
رهبری امام

صفحه ۶



گزارش
شهر
خاطره است...

صفحه ۵

یادداشت سرگرمی
زیر پوست شهر

علیرضایانی
همه کاندیداهای ریاست جمهوری، مسائل و مشکلات کشور را از دیدگاه خود برشمردند. هم به تنهایی سخن گفتند و هم مناظره کردند. هم از اشکالات اصلاح طلبی گفتند هم از مشکلات اصول گرایی. هم از خود و توانمندی ها و شایستگی هایشان گفتند و هم از دیگران و ضعف ها و ناتوانایی هایشان.

مجموعه سخنانشان ایشان را اگر گردآوریم، حول ۲ محور بود. یکی گرانی و ضرورت کنترل آن و دوم روابط خارجی و لزوم اصلاح آن. یعنی همه معضلات کشور در دو گروه خلاصه می شود: یا تورم و اشتغال و نرخ ارز یا روابط با آمریکا و موضوع هسته ای. به تعبیر وسیع تر یکی اقتصاد و دوم سیاست خارجی. شاید، در نگاه اول، به نظر برسد اگر این دو مشکل حل شود، کشور رستگار خواهد شد. اما ما می خواهیم از آنچه دو طلبان نگفتند، کوتاه مشفی بنویسیم، شاید مردم نیز بخواهند همین ها را بگویند و نه رسانه ای در اختیارشان باشد و نه دستشان به کاندیداها برسد.

۱- مردم نگران فرزندانانشان هستند. غیر از نگرانی راجع به اشتغال و درآمد و آینده، نگران حال فعلی فرزندانانشان هستند. اعتیاد، در انواع جدیدش، همچون ویروسی سریع الرشد در حال شیوع بیشتر است. سن اعتیاد مرتب دارد کم می شود. پدیده دختران سیگاری که تا همین دو سه سال پیش، پدیده نادری بود اینک دارد و رخدادی کاملاً عادی می شود. سیل انواع متعدد و متنوع و بعضاً جدید آسیب های اجتماعی، با سرعت شگفتی زیر پوست شهر در حال حرکت و ویرانگری است. هر چند مسئولان فرهنگی، کتب و تلاش می کنند سرزیر برف کنند، اما گهگاه مسئولان بهداشتی کشور، نسبت به رشد مصرف الکل و افزایش بیماری های ناشی از آن، شیوع ایدز، روابط نامشروع و... هشدار می دهند. فساد، در همه شقوقش، دارد در جامعه «نهادهای» می شود.

۲- پایهای اخلاقی جامعه سست شده است. رواج حیرت انگیز انواع کلاهبرداری و شارلاتانیسم رو به تزاید، نشانه آشکاری از آن است. صفحات حوادث روزنامه را بخوانید، آدم گاه احساس می کند در جامعه ای زندگی می کند که همان گار بر سر همه کلاه می گذارند. در تاکسی که بنشینید - بر خلاف شعارهای پرطمطراق مسئولان - ترجیع بند کلام مردم این است که روزگاری شده است که برادر به برادر رحم نمی کند و آدم به برادرش نمی تواند اعتماد کند. ممکن است این سخن مبالغه آید شاید اما برداشت مردم از میزان «اعتماد» در جامعه را نشان می دهد. میزان چک های برگشتی طبق آمار بانک مرکزی به طور وحشتناکی رو به افزایش است. موضوع فقط این نیست که به دلیل بحران و رکود اقتصادی چک های برخی به ناچار برگشت می خورد، موضوع این است که شمار زیادی از آدم ها، با بابت کلاهبرداری و یا قصد قبلی چک های بی محل صادر می کنند. نه خریدار به کاسب اعتماد می کند نه تاکسی به مسافر، اطمینان.

۳- «اعتماد» به طرز غم انگیزی در جامعه آسیب دیده است. به رغم همه بی کاری موجود در جامعه، هر کارفرمایی بخواهد یک نفر استخدام کند، دست و دلش می لرزد. مردم نگران ازدواج فرزندانانشان هستند، نه صرفاً از این جهت که هزینه ها بالاست، اینها را کاندیداها هم می گویند. از آن جهت که می گویند دوره ای شده است که سخت می توان به کسی اعتماد کرد. چه مرد و چه زن. مردم دست و دلشان می لرزد و این ناشی از سقوط ارزش «اعتماد» است که عوارضی بدشگون تر از سقوط ارزش «ریال» دارد.

۴- موضوع آموزش به طور بی سابقه ای بی سامان است. همگان صاحب مدرک شده اند و اغلب، کم سواد و کار ناپد. تولید انبوه دانشجو و تولید انبوه تر فارغ التحصیل به یک بینس و رقابت میان بخش های دولتی و خصوصی تبدیل شده است. اعتماد به علم و دانشگاه نیز، مانند صور دیگر اعتماد، آسیب دیده است. وضع مدارس هم کم کار بهتر نشده است. کفایت آمارهای آفت تحصیلی، ترک تحصیل و شیوع بزه کاری و اعتیاد در میان دانش آموزان را ببینید.

۵- امنیت عمومی مردم آسیب دیده است. وقوع انواع جرائم خشن، زورگیری و سرقت های مسلحانه را نمی توان انکار و تمکن کرد. پلیس مرتب به مردم هشدار می دهد که مواظب خودشان باشند. بویژه جلوی بانک ها! انکار نه انکار که حاکمیت هم وظیفه دارد. در همه مغازه ها و ادارات و بانکها و خیابانها دوربین های مدار بسته از همه جهات و زوایا نصب شده، اما آمار جرائم پایین نمی آید. هیچ کس هم توضیح نمی دهد که چرا در میان این همه شمار و ادعا که با اخلاق ترین و سالم ترین و... کشور جهان هستیم، به انواع بزه کاری و آسیب دچاریم؟ چرا مردم نباید با اطمینان و امنیت در جامعه زندگی کنند؟

۶- فرهنگ اجتماعی جامعه هنوز رشد نیافته است. روز روشن، در میان پایتخت کشوری که می خواهد بر قله پیشرفت منطقه بنشیند بقیه در صفحه ۲

بانک رفاه
بناگذار فقید انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره)
بر همگان تسلیت باد
www.refah-bank.ir

مرکز فواد (پاسخگویی و اطلاع رسانی) ۰۲۱-۸۵۲۵۵
روابط عمومی

فراخوان نوبت دوم مناقصه یک مرحله ای خرید
الف: ۲۰ دستگاه سرور
ب: ۳۰۰۰ دستگاه نمایشگر
اداره کل پشتیبانی و خدمات رفاهی قوه قضائیه به نشانی تهران، بلوار کشاورز، ساختمان مرکزی قوه قضائیه طبقه اول، در نظر دارد کالاهای فوق را به شرح کامل اعلام شده در برگ شرایط، با کیفیت استاندارد به طریق مناقصه از شرکت های دارای صلاحیت شورایعالی انفورماتیک خریداری نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه دارند دعوت بعمل می آورد جهت دریافت اسناد مناقصه مطابق شرایط ذیل اقدام نمایند.
زمان دریافت اسناد مناقصه: تا تاریخ ۹۲/۳/۱۲ لغایت ۹۲/۳/۱۲
محل دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد (پاکت ها): دبیرخانه اداره کل پشتیبانی و خدمات رفاهی قوه قضائیه به آدرس فوق الذکر
قبول پیشنهادها: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۲/۳/۲۵

روح الله
امام خمینی به اسلام عزت بخشید و پرچم قرآن را در جهان به اهتزاز درآورد.
بیست و چهارمین سالگرد عروج ملکوتی روح خدا مصادف شده است با پنجاهمین سالگشت قیام خوین پانزده خرداد که خمینی کبیر پرچمدار آن بود. پانزده خرداد که به مدد رهبری داهیانه خمینی بزرگ زمینه ساز پیروزی انقلاب و سرنگونی طاغوت زمان و بیداری امت اسلام در سراسر جهان گردید.
بیست و چهارمین سال گشت از تحال جاگذازا بنیانگذار انقلاب اسلامی را در شرایطی برگزار می کنیم که جهان اسلام از فتنه های رنگارنگ سردمداران جهان خوار استکبار جانیکار رنج می برد و هر روز به حجم این فتنه ها و آتش افروزی ها افزوده می شود. در این عصر پرفتنه برامت اسلامی تکلیف است که با تأسی از آموزه های اسلام عزیز نگذارند موج بیداری اسلامی به سردی گراید. مشکلات جهان اسلام باید به دست خود امت اسلامی و علمای آگاه و بیدار آن موقع شود.
بیر پیروان واقعی روح الله فرض است که با حمایت معنوی همه جانیبه خویش از قیام پر شور مسلمانان در بلاد اسلامی و همدردی و همراهی با مردم مظلوم فلسطین و سایر آزادی خواهان جهان زمینه را برای پیروزی نهایی امت اسلامی فراهم آورند و راه را برای تجدید حیات تمدن بزرگ اسلامی هموار سازند.
امسال مراسم از تحال امام خمینی (ره) از جهت نزدیکی به یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری از اهمیت خاص و ویژه ای برخوردار است.
این حساسیت بدان جهت می باشد که امام خمینی (ره) همواره انتخابات را عرصه تجلی اراده ملت برای دخالت در تعیین سرنوشت خودشان می دانستند و همواره به دست اندر کاران امر انتخابات توصیه می کردند که امانت دار آرای مردم در مراحل مختلف باشند.
کاروان های یزتری از اقصی نقاط ایران اسلامی همراه با میهمانان خارجی از کشورهای مختلف آماده عزیمت به حرم امام (ره) و پیوستن به جمع پرشور و میلیونی مردم وفادار ایران می باشند و پیروان امام خمینی (ره) در سراسر کشور برای برپایی مراسم و نکوداشت امام راحل عاشقانه در تلاش اند.
ستاد مرکزی بزرگداشت حضرت امام خمینی (ره) با سیاست از عنایت حق تعالی و خضوع به پیشگاه ملت قدرشناس ایران ضمن آمادگی برای خدمت رسانی به زائران و گرامیداشت مقدمه یکایک زائران حرم مطهر و دعوت از عموم صوف و طبقات شریف ملت و علما و قضای اعلام، فرهیختگان و دانشگاهیان، خانواده های معظم شهیدان و به خصوص جوانان متعهد پرشور، بدین وسیله برنامه رسمی مراسم را به شرح زیر اعلام می دارد.
مراسم بیست و چهارمین سالگرد از تحال امام خمینی (ره) بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی روز میثاق با امام و بیعت با ولایت از ساعت ۹ صبح سه شنبه ۱۴ خرداد با تلاوت قرآن کریم و سخنرانی حجت الاسلام والمسلمین حاج سید حسن خمینی در محن آیت الله حاج سید مصطفی خمینی آغاز می گردد و در ادامه عزاداران روح خدا، مردم عزیز ایران اسلامی، شخصیت های روحانی، سیاسی، لشگری و کشوری و اعضای بیت شرف امام از بیانات ارزشمند حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم و فرزانه انقلاب اسلامی (مدظله العالی) بهره مند می شوند.

ستاد مرکزی بزرگداشت حضرت امام خمینی (ره)
سازمان توسعه و نو سازی معادن و صنایع معدنی ایران
شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران
شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران
شماره مزایده ۰۱-۰۲-۰۱-۰۱-۲۰۳-۹۲
شرکت سنگ آهن مرکزی ایران - باقی در نظر دارد نسبت به فروش دو نمونه دیوهای آلیوآل (پلاستی) خود واقع در دیوهای دیسپاچری (شماره ۱) و سه سرور جمعاً به میزان ۲۷/۸۰۰۰۰ تن با عیار متوسط ۷۱/۱۶ FE به شرح ذیل از طریق مزایده اقدام نماید، لذا شرکت های واجد شرایط و توانمند می توانند، پیشنهاد قیمت خود را در پاکت در بسته به صورت لاک و مهر شده به دبیرخانه کمیسرین معاملات شرکت واقع در یزد - میدان امام حسین (ع) - ابتدای بلوار شهید بهشتی - شرکت سنگ آهن مرکزی ایران تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰ دقیقه) مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۲ تحویل نمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر یا بازدید از محل دیوها با شماره تلفن ۰۲۵۲۴۴۷۸۰۹ تماس حاصل نمایند.
* موجودی پلاستی در انبار سه سرور ۰۰۰/۰۰۰ تن
* موجودی پلاستی در انبار دیسپاچری (شماره ۱) ۰۰۰/۲۲۰۰۰ تن
ضمناً آگهی مزایده در سایت WWW.ICIOC.COM قابل رؤیت میباشد.

شماره مزایده ۰۱-۰۲-۰۱-۰۱-۲۰۳-۹۲
شرکت سنگ آهن مرکزی ایران - باقی در نظر دارد نسبت به فروش دو نمونه دیوهای آلیوآل (پلاستی) خود واقع در دیوهای دیسپاچری (شماره ۱) و سه سرور جمعاً به میزان ۲۷/۸۰۰۰۰ تن با عیار متوسط ۷۱/۱۶ FE به شرح ذیل از طریق مزایده اقدام نماید، لذا شرکت های واجد شرایط و توانمند می توانند، پیشنهاد قیمت خود را در پاکت در بسته به صورت لاک و مهر شده به دبیرخانه کمیسرین معاملات شرکت واقع در یزد - میدان امام حسین (ع) - ابتدای بلوار شهید بهشتی - شرکت سنگ آهن مرکزی ایران تا پایان وقت اداری (۱۳:۳۰ دقیقه) مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۲ تحویل نمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر یا بازدید از محل دیوها با شماره تلفن ۰۲۵۲۴۴۷۸۰۹ تماس حاصل نمایند.
* موجودی پلاستی در انبار سه سرور ۰۰۰/۰۰۰ تن
* موجودی پلاستی در انبار دیسپاچری (شماره ۱) ۰۰۰/۲۲۰۰۰ تن
ضمناً آگهی مزایده در سایت WWW.ICIOC.COM قابل رؤیت میباشد.
شرکت سنگ آهن مرکزی ایران - باقی

رشد ۲۰ درصدی حجم معاملات بورس کالا

حجم معاملات در بورس کالای ایران از رشد ۲۰٫۲ درصدی برخوردار بوده است. در اولین هفته خرداد در حالی بیش از یک میلیون تن انواع کالا با ارزش افزون بر ۱۴ هزار و ۸۳۶ میلیارد ریال در تالارهای محصولات صنعتی و معدنی، فرآورده های نفتی و پتروشیمی و کشاورزی بورس کالای ایران مورد معامله قرار گرفت که نسبت به هفته قبل از آن به لحاظ حجم و ارزش به ترتیب با رشد افزون بر ۲۰٫۲ و ۱۰٫۵ درصدی مواجه شد.

معاون عملیات و نظارت بورس کالای ایران با اعلام این خبر به مهمترین رویداده‌ها و فعالیت های هفته گذشته تالارهای بورس کالای ایران پرداخت و توضیح داد: در معاملات روز سه شنبه هفتم خرداد، بورس کالای ایران شاهد رکورد روزانه در آمار معاملات خود بوده، به تن و حدود ۵۴۰۰ میلیارد ریال بوده است.

مهرداد نامداری همچنین بیان کرد: در هفته گذشته تالار محصولات صنعتی و معدنی در حالی شاهد دادوستد بیش از ۶۷۴ هزار و ۵۵۰ تن انواع کالا با ارزش افزون بر ۷۸۷۱ میلیارد ریال بود که نسبت به هفته قبل از آن رشد افزون بر ۳۳۱ درصدی حجم و ۸۰ درصدی ارزش را تجربه کرد.

وی افزود: در هفته قبل، بیش از ۳۶۶ هزار تن انواع محصول فولادی با ارزش بیش از ۶۱۶۰ میلیارد ریال در حالی به فروش رسید که روز چهارشنبه ۸ خرداد ماه، تالار محصولات صنعتی و معدنی در معاملات شمش فولادی شاهد تقاضای قابل توجهی توسط خریداران که تولیدکنندگان مقاطع نوردی هستند، شده بود.

وی اظهار کرد: این متقاضیان تمایل بالایی به خرید از خود نشان دادند که کاهش چشمگیر واردات فولاد از ابتدای سال تاکنون عامل اصلی این تقاضاست.

معاون عملیات و نظارت بورس کالای ایران گفت: محصولات فولادی در این هفته نسبت به هفته ماقبل به لحاظ حجم و ارزش، به ترتیب با رشد ۱۰٫۹ و ۱۰٫۲ درصدی مواجه شد.

نامداری به کاهش قیمت برخی از محصولات صنعتی و معدنی و فرآورده های نفتی و پتروشیمی اشاره کرد و بیان کرد: در این هفته گروه مس و همچنین بخش قابل توجهی از محصولات گروه فرآورده های نفتی و پتروشیمی بورس کالا شاهد کاهش قیمت ۳ تا ۲۳ درصدی بود.

در هفته منتهی به ۹ خرداد تالار محصولات صنعتی و معدنی شاهد دادوستد ۳۰۰ هزار تن سنگ آهن با ارزش بیش از ۵۸۷ میلیارد ریال بوده است. از دیگر کالاهای داد و ستد شده در این تالار در طول هفته گذشته می توان به معامله ۴۴۰ تن محصول مس، ۳۳۰۰ تن انواع محصول آلومینیوم، ۷۰۰ تن کک، ۱۰۰۰ تن انواع محصول روی و ۶ کیلوگرم طلا اشاره کرد.

تالار فرآورده های نفت و پتروشیمی بورس کالای ایران نیز در اولین هفته خرداد ماه در حالی شاهد معامله بیش از ۳۷۷ هزار و ۴۶۰ تن انواع کالا با ارزش افزون بر ۶۹۵۹ میلیارد ریال بود که به لحاظ حجم و ارزش به ترتیب رشد ۱۶۵ و ۱۴۴ درصدی را تجربه کرد.

در این تالار، بیش از ۲۰۳ هزار تن انواع کبیر با ارزش بیش از ۳۱۶۵ میلیارد ریال مورد دادوستد قرار گرفت. گروه مواد پلیمری نیز شاهد معامله بیش از ۶۰ هزار تن انواع مواد پلیمری به ارزش بیش از ۲۱۳۵ میلیارد ریال بود. ششایان ذکر است محصولات پلیمری نسبت به هفته گذشته، به لحاظ حجم و ارزش با رشد بیش از ۲۶ و ۳۳ درصدی روبرو شد.

تالار فرآورده های نفت و پتروشیمی همچنین در این هفته شاهد معامله بیش از ۲۲ هزار تن مواد شیمیایی به ارزش بیش از ۱۹۹ میلیارد ریال بود.از دیگر کالاهای داد و ستد شده در این تالار در طول هفته گذشته می توان به معامله ۳۸ هزار و ۷۰۰ تن وکیوم پاتوم، ۱۹ هزار تن لسب کات، ۸۲۵۰ تن انواع گورگد، ۴ هزار ۳۰۰ تن آزوروسولار، ۸۲۰۰ تن انواع حلال، ۳۸۰ تن انواع گاز و ۱۲۰ تن اکسترکت بود.در هفته منتهی به ۹ خرداد، تالار محصولات کشاورزی شاهد معامله ۵۰۵ تن انواع محصول کشاورزی با ارزش بیش از پنج میلیارد ریال بود. از جمله محصولات مورد در این روز می توان به ۲۰۰ تن شکر، ۲۰۵ تن ذرت و ۱۰۰ تن کنجاله اشاره کرد.

بازمندیهای اطلاعات

ابوریحان ۱۱۰۰ریال سود تقسیم کرد

جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت داروسازی ابوریحان (سهامی عام) درمحل سالن معاملات و بهره وری منابع استانی با حضور اکثریت آراء سهامداران برگزار شد.

جلسه هیات رئیسه مجمع با حضور سید شفیعی به عنوان رئیس مجمع و نظارت آقایان ملک و دکتر ملکوند و به دبیری آقای دکتر منصوری تشکیل شد. همچنین نماینده سازمان بورس و نماینده موسسه

افزایش بازدهی صندوق‌های سرمایه‌گذاری در بورس تهران

کند. به این ترتیب شاخص بورس تهران که در ابتدای هفته ۲۲ هزار ۷۷۷ واحد بود در طول هفته دو هزار و ۳۸۵ واحد معادل ۵۵٫۵ درصد رشد کرد و به کاتال ۴۵ هزار و ۱۶۲ واحد رسید. با این اتفاق می‌توان گفت که دامستج بازار سرمایه را نادرانه به راحتی بتوانند در این بازار خرید و فروش کرده و با خرید

و دو صندوق الیز و کارگزاری بانک ملت بدون تغییر بازدهی مواجه شدند.

صندوق‌های سرمایه‌گذاری، ابزاری است تا سرمایه‌گذاران و یا افراد تازه وارد که دانش و وقت لازم برای سرمایه‌گذاری در بورس را ندارند به راحتی بتوانند در این بازار خرید و فروش کرده و با خرید صندوق‌های سرمایه‌گذاری به باز سرمایه‌نشانی می‌دهد که این صندوق ها در یک ماه اخیر بازدهی هشت درصدی را نصیب سرمایه‌گذاران انجام کرده‌اند در حالی است که بازدهی بورس تهران در این مدت ۴٫۶ درصد بوده است.

بررسی عملکرد صندوق‌های سرمایه‌گذاری نشان می‌دهد که از بین ۶۱ صندوق فعال در بازار تنها شش صندوق بازدهی منفی در یک ماه اخیر کسب کرده و دو صندوق بدون کاهش یا افزایش بازدهی به فعالیت خود ادامه دادند؛ این در حالی است که بازدهی ۲۲ صندوق از بازدهی بورس تهران بیشتر بوده است.

به این ترتیب صندوق سرمایه‌گذاری رفاه یا خاص ارزش دارایی ۳۰ هزار و ۶۸۳ ریال بازدهی ۲۹٫۹ درصدی را در یک ماه اخیر کسب کرده و بهترین عملکرد صندوق‌های سرمایه‌گذاری را در میان صندوق‌های فعال در بازار از آن خود کرده است.

همچنین صندوق سرمایه‌گذاری بانک توسعه تعاون با بازدهی ۳۹٫۳ درصدی در رتبه دوم قرار گرفته و صندوق مشترک آسمان یکم با بازدهی ۲۳ درصدی رتبه سوم را کسب کرده است.

این صندوق ها در سه ماه اخیر به ترتیب بازدهی ۵۶٫۵۳ و ۳۵ درصدی کسب کرد و بهترین عملکرد صندوق های سرمایه‌گذاری را از آن خود کرده‌اند.

بررسی عملکرد صندوق‌های سرمایه‌گذاری نشان می‌دهد که از میان ۶۱ صندوق سرمایه‌گذاری بیشترین بازدهی منفی متعلق به صندوق سرمایه‌گذاری ایرن با ۴٫۸ درصد بازدهی منفی بوده است؛ همچنین صندوق یکم سامان با بازدهی منفی ۲٫۸ درصدی در رتبه دوم قرار گرفته و صندوق‌های بانک اقتصاد نوین، بیمه و بانک دی و راهنما بازدهی منفی کسب کردند و

واگذاری بلوک غیر مدیریتی سیمان سپاهان

تومان از طریق کارگزاری بانک مسکن واگذار شود.

سیمان سپاهان در حال حاضر با قیمت ۱۹۷ تومان در بورس تهران در حال معامله است و شرکت سرمایه گذاری آذر با ۲۰ درصد، شرکت توسعه سرمایه گذاری غیر با ۹٫۸ درصد و سرمایه‌گذاری بانک مسکن با ۷٫۳ درصد از سهامداران عمده آن به شمار می‌روند.

افزایش بازدهی صندوق‌های سرمایه‌گذاری در بورس تهران

ارزش ۵۴۹۵ میلیارد ریال مورد در ۱۵۶ هزار و ۵۰۴ دفعه معامله قرار گرفته است.همچنین در هفته گذشته معاملات آذری ۱۰ درصدی مواجه شده و به ۵۴ هزار و ۹۸۸ خریدار بالغ شده است.

در هفته گذشته معاملات اوراق مشارکت با کاهش ۷۹ درصدی مواجه شد و هیچ معامله‌ای روی بازار دیگر از سر گیرد.

میرحاجم مسجد موسوی در ارتباط با روند بازار سرمایه طی سال جاری ابراز داشت: با توجه به افزایش قابل توجه نرخ ارز طی سال اخیر و اثری که بر روند سودآوری شرکت های جلورار بورس همچون پالایشی و پتروشیمی داشته، نوسانات با اهمیت در بازار سهام طی سال جاری محتمل نیست.

این رو به نظر می رسد بازار سهام افت و خیزهای چثانی را در این دوره به خود نخواهد دید، به گونه‌ای روند آرام حرکتی رو به رشد را ادامه می دهد.

وی پیرامون روند قیمتی طلا و ارز طی سال جاری تصریح کرد: پس از روی کار آمدن دولت جدید و روشن شدن رویکردهای آن در ارتباط با وضع سیاسی و اقتصادی کشور، طبیعت دوره ای کوتاه مدت شاهد نوساناتی در بازار طلا و ارز خواهد بود، البته توجه به این نکته حائز اهمیت است که وضعیت این بازارها تا حد زیادی به روابط سیاسی و بین المللی کشور بستگی دارد.این مقام مسئول در بیان وضعیت پیشتاز بورس اظهار کرد: گروه پالایشی و پتروشیمی از جمله صنایعی به شمار می روند که از پتانسیل سودآوری طی سال جاری برخوردار هستند. چراکه بسیاری از اهمیت ما موجود در بیان صنایع در حال طرف شدن است.

مدیر سرمایه گذاری صندوق سرمایه گذاری مشترک رفاه با بیان این مطلب در گفتگو با بورس نیوز اظهار کرد: طی دوره ای کوتاه مدت شاهد روند نزولی بازار سهام و عدم تمایل بسیاری از فعالان بورسی، به برسی سرمایه‌گذاری بورسی، از این رو به اشتباهی در این صنایع رخ ندادده است. اما باید توجه داشت

مدیر سرمایه گذاری مشترک رفاه با بیان این مطلب در گفتگو با بورس نیوز اظهار کرد: طی دوره ای کوتاه مدت شاهد روند نزولی بازار سهام و عدم تمایل بسیاری از فعالان بورسی، به برسی سرمایه‌گذاری بورسی، از این رو به اشتباهی در این صنایع رخ ندادده است. اما باید توجه داشت

نیاز مندیها تلفنی آگهی می‌پذیرد ۲۱-۲۲۲۲۵۳۳۳

خدمات ساختمانی ۲۱۰

سایر خدمات

شکرت ارنشیااطلس پاسارگاد

شهریار ارنشیااطلس پاسارگاد

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

پیمایهی شخصی ۱۷۰۰

کد

پیمایهی شخصی ۲۰

کد

فروش فوری زمین

در صورت خرید اتمام کار جهت هتل، آپارتمان خیابان امام رضا، کوچه شهید خورامرد پلاک ۱۵

۵/۳۸۰ متر مربع دوهمر ماشین شش دانگ با امکانات ۵/۳۸۰ متر مربع آپارتمان با امکانات ۳۰۰ متر ساختمان شری ۳ ویلای توهان نقدی بازیدهمسر

۲۵۱۱ - ۰۹۱۵۵۱۱-امیدوار

خدمات ۱۰

آمالک ۱۵۰۰

کد

خدمات آملاک ۱۰

آژانسی های آملاک

پرساله الهیه شمیران

معاوضه - مشارکت

ویلا- کلنگی

آپارتمان

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

فروش سایر آملاک ۹۰

گوناگون

عرضه سهام ۳ شرکت در فرابورس ایران

بلوک ۵۵ درصدی پتروشیمی تیریز در روز ۱۸ خرداد و بلوکهای ۱۰۰ درصدی فرش ایران و ۱۶ درصدی پتروشیمی زنجان در روز ۱۹ خرداد به فرابورس می‌شوند.

به گزارش ایسنا، بالغ بر ۲ میلیارد و ۷۷۲ میلیون و ۹۸۱ هزار و ۲۰۰ سهم پتروشیمی تیریز معادل ۵۵٫۶۶ درصد سهام این شرکت به ارزش پای هر سهم ۲۰۷۶ ریال و ارزش کل پای ۱۱ هزار و ۳۰۲ میلیارد و ۶۷۱ میلیون و ۳۷۱ ریال تعیین شده است و این میزان سهام به وکالت از سبوی شرکت مادر تخصصی ملی صنایع پتروشیمی ایران روانه میز

فروش خواهد شد. همچنین ۱۰۰ درصد سهام شرکت فرش ایران شامل ۲۵۷ میلیون و ۴۰ هزار سهم به ارزش پای هر سهم ۹۲۹۳ ریال و ارزش کل پای یک هزار و ۴۱۱ میلیون و ۴۱۱ میلیارد و ۹۲۰ میلیون و ۷۲۰ هزار ریال در روز یکشنبه ۱۹ خرداد از طریق فرابورس واگذار می‌ شود.

این شرکت به وکالت از سوی تدا صنعت، معدن و تجارت عرضه می‌شود و سرمایه آن بالغ بر ۲۵۷ میلیارد و ۴۰ میلیون ریال ثبت شده است و خریدار باید برای شرکت در این مزایده ۲۲ میلیارد و ۳۵۷ هزار و ۶۲۱ ریال و ۶۰۰ ریال را به حساب دولت سپرده کند. خریدار ۲۰ روز کاری از معامله نهایی خرید این شرکت فرصت دارد ۲۰ درصد مبلغ پیششدهای خود را پرداخت کرده و بقیه را به صورت قسطی در مدت شش سال بپردازد.

همچنین بلوک ۱۶٫۴ درصدی سهام پتروشیمی زنجان شامل ۸۹ میلیون و ۸۰۰ هزار سهم به ارزش پای هر سهم ۱۸۲۸ ریال و ارزش کل پای ۱۶۴ میلیارد و ۱۵۲ میلیون و ۲۰۰ هزار ریال در روز یکشنبه ۱۹ خرداد در فرابورس عرضه می‌شود.

این میزان به وکالت از سوی شرکت مادر تخصصی ملی صنایع پتروشیمی ایران به صورت ۳۰ درصد نقد و بقیه اقساط چهار ساله روانه میز فرابورس خواهد شد.

سرمایه این شرکت ۵۵۶ میلیارد و ۳۲۲ میلیون ریال و مبلغ سپرده شرکت در این مزایده هم چهار میلیارد و ۹۲۴ میلیون و ۶۳۲ هزار ریال اعلام شده است.معاون سازمان خصوصی سازی هم با اعلام اینکه کارگران ساختمانی تا ۱۵ خرداد برای تکمیل فرم سهام عدالت فرصت دارند ، گفت: با تکمیل این مرحله در مجموع ۵۰ میلیون نفر مشمول سهام عدالت می شوند و این طرح نهایی و کامل خواهد شد.

به گزارش مهر، حسن محمد تبار در گفتگو با رادیو اقتصاد گفت: توزیع سهام عدالت کارگران ساختمانی از شهرویر پارساا آغاز شده است و حدود سه میلیون و ۲۰۰ هزار نفر از کارگران فصلی برآورد شده است که پس از پاش اطلاعات و بررسی و همیشانی بخشی از کارگران ، در نهایت دو میلیون و ۳۲۲ هزار و ۳۰۰ هزار نفر کارگر ساختمانی برای دریافت سهام عدالت شناسایی شدند.

وی افزود: با پایان این مرحله از توزیع سهام عدالت و همچنین نتایج ۱۸ مرحله گذشته، طرح واگذاری سهام عدالت هم به مرحله اتمام می‌رسد.معاون سازمان خصوصی سازی گفت: از سال ۸۵ تاکنون ۴۱ میلیون و ۹۲۰ هزار نفر مشمول دریافت سهام عدالت شدند که با تکمیل کارگران ساختمانی (حدود ۸ مردود) میلیون‌ها را اعضای خانواده ها) به ۵۰ میلیون نفر می رسد و حدود ۶۵ درصد از جمعیت کشور مشمول این دریافت سهام عدالت می شوند.

وی افزود: ۲۶ درصدی که سهام آنها برای طرح سهام عدالت واگذار شده است، ۳۳ شرکت در بورس حضور دارد و از بهترین پایا ینگاههای اقتصادی محسوب می شود که هلدینگ یکپار فارس یکی از این شرکتهاست. حسن محمد تبار گفت: پس از این مرحله دیگر برای طرح توزیع سهام عدالت نام نویسی نخواهد شد و این طرح پایان خواهد یافت.محمد تبار با بیان اینکه از این سهام مناسب با رشد شاخصهای بورس افزایش می یابد و اقساط آنها از طریق سود سهام پرداخت می شود، گفت: تاکنون بخشی از قیمت سهام از این طریق پرداخت شده است و پس از تکمیل طرح در خصوص حضور این سهام در بورس با فرابورس و خرید و فروش آن تصمیم گیری خواهد شد.

شماره فاکس نیاز مندیها ۲۱-۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

سندکمیانی یکنه ۳۰۰

۰۲۱-۶۵۱۱۲۵۲-۰۸۲۵۹۸۷۲۷

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

مدیر کارخانهای تولیدی سیمان سپاهان

گوته‌ا‌ه‌ ان‌ چ‌هار گ‌وش‌ه‌ ک‌ش‌ور

اجرای طرح‌های صیانت از محیط زیست

در پالایشگاه نفت بندرعباس

بندرعباس- خبرنگار اطلاعات: مدیرعامل شرکت پالایش نفت بندرعباس از اجرای ۳۰ طرح صیانت از محیط زیست در این شرکت در سال گذشته خبر داد. هاشم نامور در جمع خبرنگاران با بیان اینکه این طرح‌ها با صرف هزینه‌ای افزون بر ۶۲ میلیارد ریال اجرایی شده است افزود: ایجاد جاذک برای پایش آب‌های زیرزمینی، ایجاد ۲۹۸ هکتار فضای سبز در پالایشگاه، مطالعه بر روی مخازن رسوبات نفتی، بازایافت پسماندهای عادی بر اساس اصول زیست محیطی و ایجاد ۵۰ هکتار فضای سبز در مجموعه مسکونی پالایشگاه را از مهمترین طرح‌های شرکت پالایش نفت بندرعباس برای حفظ محیط زیست می‌توان نام برد.

او گفت: شرکت پالایش نفت بندرعباس با پایش‌های مستمر میزان انتشار آلاینده‌ها به خاک، هوا و دریا، توانست ۸۷درصد از میزان استاندارد مجاز انتشار آلاینده‌ها بکاهد. ۱۰درصد پالایش نفت خام کشور در پالایشگاه نفت بندرعباس انجام می‌شود.

بر آورد میزان خسارت سیل به خراسان شمالی

ماهان و سلمقان - خبرنگار اطلاعات: پارسال سیل به استان خراسان شمالی ۷۰۰ میلیارد ریال خسارت وارد کرد.

مدیر کل محیط زیست خراسان شمالی در اولین جلسه پسماند این استان با اعلام مطلب بالا با اشاره به افزایش میزان آلودگی محیط‌زیست در استان گفت یکی از دلایل وقوع سیلاب‌های مخرب و خسارات ناشی از آن، تخریب مراتع و جنگل‌ها است. حسین ایسلمان در بخش دیگری به مدیریت پسماندها اشاره کرد و افزود: اگر مدیریت پسماندها به درستی انجام نشود، در چند سال آینده سطح مراتع و جنگل‌های استان به شدت کاهش خواهد یافت.

وی تولید روزانه ۲۰ تن زباله را در شهرستانی چون مانه و سملقان برای محیط‌زیست بسیار پرخطر دانست و گفت: مدیریت دفع زباله‌ها در خراسان شمالی به درستی و به شکل فنی انجام نمی‌شود و روز به روز بر میزان آلودگی محیط زیست استان افزوده می‌شود.

قدردانی از نفرات اول کنکور و

کشتی با چوخه اسفراین

اسفراین - خبرنگار اطلاعات: در مراسمی با حضور معاون وزارت آموزش و پرورش از سوی دکترهادی گرامی نماینده مردم اسفراین در مجلس شورای اسلامی دو دستگاه خودرو پراید به سروش عزیزانه نفر اول شهرستان در کنکور سراسری در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ و بهلولان حسین اکبری که روز ۱۴ فروردین با میدان کشتی با چوخه خداحافظی کرده است، اختصاص یافت. در این مراسم و رئیس سازمان نوسازی و توسعه و تجهیز مدارس کشور و جمعی از مدیران کل استان خراسان شمالی و معاونان استانداری و مدیران شهرستان، امام جمعه و جمعی از خیرین مدرسه‌ساز حضور داشتند و از نفرات برتر یاد شده قدردانی به عمل آمد.

سرمازدگی باغ‌های بناب

بناب- خبرنگار اطلاعات: سرما به باغ‌ها و کشتزارهای شهرستان بناب بین ۵۰ تا ۱۰۰درصد خسارت وارد آورد. مهندس جعفر مدیر جهاد کشاورزی بناب با اعلام این خبر، افزود: سرمای بهاره در دو مرحله خسارات شدیدی به باغهای این شهرستان وارد آورد.

به گفته یی‌دبئال سرمازدگی اخیر گروهی از کارشناسان فرمانداری، جهاد کشاورزی، بانک کشاورزی و همچنین کارشناسان ناظر صندوق بیمه محصولات کشاورزی در چند مرحله برای بررسی خسارت وارده به مناطق مختلف شهرستان اعزام شدند.

مدیر جهادکشاورزی بناب اعلام کرد: بر اثر سرمازدگی به ۵۰ تا ۱۰۰درصد محصول انگور، ۳۰ تا ۱۰۰درصد محصول گردو، ۳۰ تا ۱۰۰درصد درختان سنبلدار شامل زردآلو، بادام، گوجه، آلو و هلو و ۲۰ تا ۵۰درصد درختان دانه‌دار از جمله سیب و گلابی خسارت وارد شده است. صادقی یادآور شد: بناب پارسال با صادرات ۳۰هزار تن محصول کشاورزی به خارج از کشور به عنوان یکی از قطب‌های تولید محصولات کشاورزی در استان آذربایجان شرقی شناخته شد.

پنج‌تود - خبرنگار اطلاعات: مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی گفت: ارزش آب و خاک به دلیل بستر حیات بودن است به همین منظور آبخیزداری و بهترین راه جلوگیری از سیل و خسارات به شمار می‌رود.

مهندس موسی صابری مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسانشمالی با بیان این‌که آب و خاک به همرا گياهان از مهم‌ترین منابع طبیعی یک کشور است، افزود: در سال‌های اخیر، زياد شدن جمعيت و استفاده بی‌رويه از منابع طبيعي سبب وقوع خشکسالي‌های بی در پی و همچنین سيل و خسارات حاصل از آنها شده است و در همین زمینه آبخیزداری می‌تواند بهترین راهکار جلوگیری از سيل و خسارات باشد.

وی افزود: هر سال مقدار زيادی از خاک‌های با ارزش کشور از دسترس خارج می‌شود، خاکی که برای به وجود آمدن یک

کرمانشاه - خبرنگار اطلاعات: عشایر به عنوان یک جامعه قشاق، در عین دارا بودن کمترین سهم جمعیتی بیشترین میزان تولید را دارند و باید هرچه بهتر به وضع معیشتی آن رسیدگی شود. مرتضی قاسمی مدیر امور عشایری استان کرمانشاه با بیان مطلب بالا، افزود: کرمانشاه ۸۰هزار نفر جمعیت عشایری دارد و این جمعیت شامل ۱۴ هزار خانوار عشایری و در قالب ۱۴ ایل و یک طایفه مستقل مشغول زندگی است.

او اضافه کرد: ایلات اصلی استان کرمانشاه را کلهر، سنجایی، گوران، جمور، ترکاشوند، جاف، زوله، زنکنه، بان زرده، ثلاث باباجانی، لالوند و زردلد تشکیل می‌دهند.

وی گفت: عشایر استان یک میلیون و ۵۰۰ هزار واحد دامی در اختیار دارند که عمده آنها را دام سبک تشکیل می‌دهد که این رقم معادل ۸۰درصد دام سبک استان و ۱۷درصد دام کل عشایر کشور است.

وی تولیدات سالانه عشایر کرمانشاه را معادل ۳۰

درصد کل گوشت قرمز تولیدی استان دانست و افزود:



سانتیمتر مکعب آن ۵۰۰ تا ۷۰۰ سال وقت لازم است. کاهش خسارات مذکور باشد، تاکید کرد: انجام فعالیت‌های آبخیزداری سبب می‌شود این

به عنوان حفاظت از آب و خاک

باسوادی عشایر کرمانشاه بالاتر از میانگین کشوری است

سالانه ۱۶ هزار و ۷۵۰ تن گوشت قرمز توسط عشایر استان تولید می‌شود. مدیر امور عشایری استان کرمانشاه گفت: سالانه ۲۴ هزار و ۵۰۰ تن شیر، ۱۶۵۰ تن لیاف دامی و ۲۰۰ تن روغن حیوانی و ۲۲ هزار قطعه انواع صایع‌دستی توسط عشایر استان کرمانشاه تولید می‌شود.

قاسمی ادامه داد: میانگین باسوادی عشایر استان کرمانشاه یک درصد بالاتر از میانگین کشوری است و مدت کوچ عشایر ۳۰ تا ۴۵ روز است که عشایر استان

در بیش از ۶۸۰ سامان عرفی استقرار یافته‌اند و بالغ بر ۶۰ درصد عرصه‌های طبیعی را در اختیار دارند.

مدیر امور عشایری کرمانشاه گفت: آبرسانی سیار به عشایر با توجه به خشکسالی‌های پی‌درپی و خشک شدن منابع آب، بهسازي و بهداشتی کردن چشمه‌ها و منابع آب، ساخت مخزن ذخیره آب، ساخت آبشخور دام، ساخت بندهای خاکی با هدف ذخیره آب، مرمت و نگهداری راه‌ها و ایل‌راه‌های عشایری از جمله این خدمات است.

او ادامه داد: پیگیری تسهیلات بانکی مورد نیاز



منابع بهتر حفظ شده و آب‌های روان به جای تبدیل شدن به سیل و تخریب خاک‌ها و وارد آوردن خسارت، به آرمی به زمین نفوذ

جامعه عشایر، پیگیری بیمه دام و خدمات درمانی عشایر، هدایت، حمایت و نظارت بر فعالیت‌های تشکلی‌های عشایری در خدمات‌رسانی به عشایر، برنامه‌ریزی و کمک به ساماندهی خانوارهای عشایری مقناضی اسکان

روغن حیوانی و ۲۲ هزار قطعه انواع صایع‌دستی توسط عشایر از دیگر فعالیت‌های امور عشایری استان کرمانشاه است. قاسمی ادامه داد: میانگین باسوادی عشایر استان کرمانشاه یک درصد بالاتر از میانگین کشوری است و مدت کوچ عشایر ۳۰ تا ۴۵ روز است که عشایر استان

قاسمی در ادامه سخانش به فعالیت‌های صورت گرفته توسط امور عشایری استان در سال ۹۱ و ۹۲ اشاره کرد و گفت: تأمین و توزیع ۲۰ هزار تن جو کنسائتره دامی، توزیع روزانه ۳۰۰۰ مترمکعب آب آشامیدنی سالم در بیش از ۲۰۰ نقطه از مناطق پیلانی و قشلاقی و مرمت و بازگشایی ۴۵۰ کیلومتر راه و ایل‌راه از جمله این اقدام‌ها است.

وی افزود: ساخت ۲۰دهنه پل و ابنیه فرعی در مسیر راه عشایر، توزیع آرد و مایحتاج مورد نیاز عشایر به هم‌راه عشایر استان کرمانشاه همچون همیشه با حضور خود در پای صندوق‌های رای پای دیگر با آرم‌ان‌های انقلاب و ابتدای اِسمال امور عشایر استان است.

مدیر امور عشایری استان کرمانشاه گفت: پیگیری

برگزاری نمایشگاه اوقات فراغت جوانان اردیبل از ماه آینده

استاندار اردبیل به اهمیت کار درمانوت امور جوانان وزارت ورزش

و جوان و حساسیت شناسایی نیاز ومطالبه آنها اشاره کرد و گفت: اگر ما از ظرفیت ۴۳۰ هزار جوان در این استان بهره کافی را ببریم قطعاً در رسیدن به چشم انداز ۱۴۰۴ که باید کشورمان به قدرت اول اقتصاد منطقه وتحولات جدی تبدیل شود، نقش سازنده‌ای را ایفا خواهیم کرد.

رئیس ستاد ساماندهی امور جوانان استان اردبیل بحث اوقات فراغت

و تابستان پرشور و نشاط برای جوانان و نوجوانان را یاد آور شد و تاکید کرد: در تابستان به دلیل تعطیلی مدارس بحث برنامه ریزی اوقات فراغت پررنگ‌تر دیده می‌شود و ضرورت دارد همه دستگاه‌ها در کنار اداره کل ورزش وجوانان دست به دست هم دهند تاایک برنامه ریزی درست و اطلاع رسانی صحیح بتوان کشور را به سمت قله‌های افتخار وعزت سوق داد.

استاندار اردبیل همراهی سازمان‌ها ودستگاه‌های غیر دولتی را در

اردبیل بر گزار می‌شود.

اردبیل نیزکار استاندارد اردبیل درحلسه ستاد ساماندهی امور جوانان

بایان اینکه طبق سرشماری واطلاعات جمع آوری شده دراین استان ۴۳۰ هزار جوان فعال و پر تلاش وجود دارد که باید از این ظرفیت استفاده کرد، افزود: ورزش تنها یکی از مشغله‌ها و نیازهای جوانان است که باید برنامه ریزی دقیق دراین راستا صورت گیرد چرا که جوانان ما امروز علاوه برورزش به تلاش وکوشش جدی درمسایل اجتماعی، اقتصادی، ازدواج، تأمین مسکن وشغل آبرومند نیاز دارند.

وی اضافه کرد: یقیناً سرمایه بهر کشور، هر استان وشهر نیروی انسانی است وکل سرسید این نیروها جوانانی هستند که می‌توانند به حرکت جامعه سرعت

بشمار، نشاط و طروات خاص ببخشند.

آگهی مناقصه عمومی «نوبت دوم»

شرکت هتل بین‌المللی پارس‌بان آرازی در نظر دارد به مدت مذکلب اعلام تعمیر و نگهداری تجهیزات آستین‌خندها و لوازمی مثل از از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌ها و اشخاص خصوصی وادع شرکت‌ها و اشخاص دولتی. از شرایط ضرورت به عمل می‌آید تاریخ انتشار این آگهی هادف طرف مدت ۱۰ روز کاری در روزهای شنبه ۱۳۹۲/۰۳/۲۵ و سه شنبه ۱۳۹۲/۰۳/۲۶ در محل دفتر شرکت در منطقه به آدرس زیر مراجعه فرمایند. تهران بزرگراه شهید چمران، قطع آیین.

مستفا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.azadhotel.com **بروید** **و** **برای آگهی فرمایند.**

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه

به اطلاع سهامداران محترم شرکت نرین گران شهباز (سهامی خاص) نموده می‌شود: ۱-تاریخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در محل مجمع عمومی عادی سالانه ساعت ۸صبح پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در اداره کل استاندارد استان مرکزی بر گزار می‌گردد.

دستور جلسه:

- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- تصویب صورت‌های مدیره و بازرسین به لحاظ اتمام مدت ماموریت
- تصویب صورت‌های مالی منتهی به سال مالی ۹۱
- انتخاب روزنامه ناشر آگهی‌های سالانه
- و سایر...

هیئت مدیره

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه

از کلیه صاحبان سهام شرکت تعاونی مسکن شهید بهشتی (سهامی خاص) نموده می‌شود: ۱-تاریخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در محل مجمع عمومی عادی سالانه ساعت ۸صبح پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در اداره کل استاندارد استان مرکزی بر گزار می‌گردد.

دستور جلسه:

- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- تصویب صورت‌های مالی و بازرسین به لحاظ اتمام مدت ماموریت
- تصویب صورت‌های مالی منتهی به سال مالی ۹۱
- انتخاب روزنامه ناشر آگهی‌های سالانه
- و سایر...

هیئت مدیره

تعداد سهام	از تاریخ	الی تاریخ
۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۰۵
۲۵۰۱ تا ۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۶	۹۲/۰۱/۰۷
۵۰۰۱ تا ۱۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۱	۹۲/۰۱/۱۵
۱۲۵۰۱ تا ۲۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۶	۹۲/۰۱/۲۰
۲۵۰۰۱ تا ۵۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۱	۹۲/۰۱/۲۴
۵۰۰۰۱ تا ۱۰۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۶	۹۲/۰۱/۳۰
۱۰۰۰۰۱ تا ۲۰۰۰۰۰ سهم به بالا	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۱۵

تعداد سهام	از تاریخ	الی تاریخ
۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۰۵
۲۵۰۱ تا ۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۶	۹۲/۰۱/۰۷
۵۰۰۱ تا ۱۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۱	۹۲/۰۱/۱۵
۱۲۵۰۱ تا ۲۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۶	۹۲/۰۱/۲۰
۲۵۰۰۱ تا ۵۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۱	۹۲/۰۱/۲۴
۵۰۰۰۱ تا ۱۰۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۶	۹۲/۰۱/۳۰
۱۰۰۰۰۱ تا ۲۰۰۰۰۰ سهم به بالا	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۱۵

آبخیزداری؛ بهترین راه برای پیشگیری از سیل

افزایش تولیدات کشاورزی خراسان رضوی

مشهد- خبرنگار اطلاعات: تولیدات کشاورزی خراسان رضوی در سال زراعی جاری ۱۰درصد افزایش می‌یابد. رئیس سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی با اعلام این خبر افزود: پارسال در بخش‌های مختلف زراعی، باغی و دامی بالغ بر ۶میلیون تن محصول تولید شد.به گفته وی، از این میزان ۵میلیون تن محصول زراعی و یک میلیون تن باغی است.سیدمحمدطباطبایی گفت: با توجه به نامگذاری اِسمال از سوی مقام معظم رهبری به عنوان سال حسانه سیاسی و حسانه اقتصادی، در حوزه کشاورزی تلاش می‌کنیم با افزایش بهره‌وری و راندمان تولید این امر موفق شود. و به این منظور با تاکید بر محوریت دانش، حضور کارشناسان، متخصصان در عرصه‌های زراعی و باغی و مزارع افزایش می‌یابد. وی ادامه داد: مقرر شده است ۸۰۰کارشناس کشاورزی در مزارع استان حضور یافته و زمینه ارتقای کشاورزی را فراهم کنند ضمن آنکه بازنگی‌ها در سال زراعی جاری متعادل‌تر از سال قبل است.

به پارسال به ۲۰هزار تن برسد، در عین آنکه تولید گندم افتد ۱۲ درصدی خواهد داشت.وی گفت: علاوه بر این باغ‌های استان به لحاظ سطح ۱۰درصد رشد دارند اما در بخش تولیدات این حوزه هم رشد ۲۰ درصدی با برخی اقدامات اصلاحی، مدیریتی و بهزرایی برای اسل پیش‌بینی شده است

امضای تفاهنامه همکاری بین سازمان

منطقه آزاد قشم و دانشگاه آزاد خوراسگان

بندرعباس- خبرنگار اطلاعات: سازمان منطقه آزاد قشم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اسفهان تفاهنامه‌ای را در جهت انجام همکاری‌های علمی، پژوهشی، ملی و بین‌المللی و مشارکت ملی، اجرایی و علمی در تفاهنامه که با موضوع استفاده از امکانات و توانمندی‌های طرفین در حوزه‌های آموزش، پژوهش، فناوری و سایر موضوعات مورد توافق در جهت رفع نیازهای کشور در زمینه‌های بیوتکنولوژی، صنایع خلاق و دیگر مصوبات تنظیم شده همچنین بر تلاش در راستای توسعه مراکز رشد طرفین و جذب و ساماندهی شرکت‌های دانش بنیان تاکید شده است. بر اساس این تفاهنامه، سازمان منطقه آزاد قشم و دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان متحد به تأسیس مرکز رشد تخصصی بیوتکنولوژی و یک مرکز تحقیقات مشترک با تاکید بر آزمایشگاه‌های ملی، پذیر، فناوری و انتقال ژن می‌پردازند. از دیگر مندرجات این تفاهنامه، تعهد طرفین به تأمین موقت نیروی انسانی متخصص، مشارکت در تدوین استانداردهای مورد نیاز کشور، برگزاری مشترک سمینارها و کارگاه‌های آموزشی ملی و بین‌المللی و مشارکت ملی، اجرایی و علمی در زمینه طرح کلان ملی تغییر ساختار فستوئتری گندم است. همچنین، دوره‌های مشترک تحصیلات تکمیلی از سوی دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان در رشته‌های مرتبط با بیوتکنولوژی و صنایع غذایی در جزیره قشم به اجرا در خواهد آمد.

مشاهده پرنده شکاری لاجین پس از ۳۸سال در هشترو

تبریز - خبرنگار اطلاعات: مدیرکل حفاظت محیط‌زیست آذربایجان‌شرقی از مشاهده لاجین و تثبیت زادآوری این پرنده شکاری در منطقه هشترو خبر داد.

دکترویز رئیس با اشاره به مطالعه و بررسی ۲ سال اخیر درباره وجود پرنده نادر لاجین در حیات وحش آذربایجان‌شرقی اعلام کرد: آخرین مشاهده لاجین در ایران به سال ۱۳۴۵ برمی‌گردد که توسط دریک اسکات مشاور بین‌دشمناسی و متخصص در جزایر سنگی دریایچه اُرومیه گزارش شد و از آن زمان تاکنون هیچگونه گزارشی از مشاهده این پرنده در ایران ثبت نشده است. وی ثبت این گزارش را بسیار ارزشمند و سندی بر پایداری حفاظت از مناطق محیط‌زیست استان دانست و گفت: به دلیل نبود هیچ گزارشی از مشاهده لاجین در ایران، دفتر آسیایی IUCN این پرنده را جزو گونه‌های منقرض شده در ایران اعلام کرده و آن را از لیست پرندگان ایرانی حذف کرده بود. کارشناس حیات‌وحش و پرندشناس ادارهکل حفاظت محیط‌زیست آذربایجان‌شرقی، لاجین را پرنده شکاری از رده شاهین سائان معرفی کرده و افزود: این پرنده هم اندازه شاهین و در پرواز مانند بچری و شاهین بسیار سریع است و پرنده‌ای مانند کبوتر، زاغ، پرندگان گلکاری کوچک و حتی حشرات بزرگ را شکار می‌کند و در ادبیات فولکلور آذربایجان از جادو و زهای برخورداری می‌کند و در محله‌ها مسعود یادآور شد: صید لاجین برای قویشای و از بین رفتن تخم‌های پرنده به اثر زهکشی از عوامل اصلی کاهش جمعیت لاجین است که باید برای حفظ بقای این پرنده شکاری نسبت به حفاظت و جلوگیری از تخریب و تغییر کاربری زیستگاه آن اقدام شود.

ازدواج کنید!

همسان گزینی

موسسه خانه امید

۱۵سال

ازدواج آگاهانه

تجربه موفق

تماس ۰۹۱۹۲۶۰۳۳۶۵ خط ویژه ۰۲۱-۶۶۹۰۳۳۶۵

نیروی کارشناسی پرستاری

شیفت عصر واحد اسکیمی مور دنیا: می‌باشد.

لطفادر ساعات اداری با تلفن ۰۸۸۷۵۴۳۸۴

دفتر پرستاری بیمارستان مهارد

تماس حاصل نمائید.

واریس

رنگهای پاک‌نده ملخی

تغییر رنگ پوست

تشخیص- درمان

کلینیک فوق تخصصی عروق بیمارستان مدائن

تلفن پذیرش بیمار ۰۲۲۸۱۹۲۷۶۰۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه

به اطلاع سهامداران محترم شرکت تعاونی مسکن شهید بهشتی (سهامی خاص) نموده می‌شود: ۱-تاریخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در محل مجمع عمومی عادی سالانه ساعت ۸صبح پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۴ در اداره کل استاندارد استان مرکزی بر گزار می‌گردد.

دستور جلسه:

- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- تصویب صورت‌های مالی و بازرسین به لحاظ اتمام مدت ماموریت
- تصویب صورت‌های مالی منتهی به سال مالی ۹۱
- انتخاب روزنامه ناشر آگهی‌های سالانه
- و سایر...

هیئت مدیره

تعداد سهام	از تاریخ	الی تاریخ
۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۰۵
۲۵۰۱ تا ۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۶	۹۲/۰۱/۰۷
۵۰۰۱ تا ۱۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۱	۹۲/۰۱/۱۵
۱۲۵۰۱ تا ۲۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۶	۹۲/۰۱/۲۰
۲۵۰۰۱ تا ۵۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۱	۹۲/۰۱/۲۴
۵۰۰۰۱ تا ۱۰۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۶	۹۲/۰۱/۳۰
۱۰۰۰۰۱ تا ۲۰۰۰۰۰ سهم به بالا	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۱۵

هیئت مدیره

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام

به اطلاع سهامداران محترم شرکت تعاونی مسکن شهید بهشتی (سهامی عام) می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالانه این شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۳۰ روز یکشنبه ۱۳۹۲/۰۳/۲۶ ساعت ۱۰ صبح در محل هتل بین‌المللی پارس‌بان استقلال به نشانی: تهران - تقاطع بزرگراه شهید چمران و خیابان حضرت ولیعصر(عج) برگزار می‌شود. لذا از سهامداران محترم که تمایل به حضور در مجمع فوق را دارند دعوت می‌گردد از تاریخ ۱۳۹۲/۰۳/۱۲ لغایت ۱۳۹۲/۰۳/۲۵ یا در دست داشتن کارت شناسائی معتبر، برای دریافت برگه‌ی ورود به جلسه و یک نسخه از تصویر صورت‌های مالی، به دفتر مرکزی این شرکت واقع در تهران - میدان ونک - خیابان گاندی شمالی - خیابان شهید محمدصادقی - پلاک ۲۵ مراجعه فرمایند.

تعداد سهام	از تاریخ	الی تاریخ
۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۰۵
۲۵۰۱ تا ۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۰۶	۹۲/۰۱/۰۷
۵۰۰۱ تا ۱۲۵۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۱	۹۲/۰۱/۱۵
۱۲۵۰۱ تا ۲۵۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۱۶	۹۲/۰۱/۲۰
۲۵۰۰۱ تا ۵۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۱	۹۲/۰۱/۲۴
۵۰۰۰۱ تا ۱۰۰۰۰۰ سهم	۱۳۹۲/۰۱/۲۶	۹۲/۰۱/۳۰
۱۰۰۰۰۱ تا ۲۰۰۰۰۰ سهم به بالا	۱۳۹۲/۰۱/۰۱	۹۲/۰۱/۱۵

هیئت مدیره

لگهیان کی شاه شهسپهستان ها

رتبه اول عملکرد مسکن مهر آب و فاضلاب شازند

اراک -خبرنگار اطلاعات: اداره آب و فاضلاب شازند موفق به کسب رتبه اول عملکرد مسکن مهر در سطح شهرهای زیر ۵ هزار نفر در استان مرکزی شد.

عباس نظری مدیر امور آب و فاضلاب شازند با بیان این مطلب افزود: برای آبرسانی به این طرح ۲۵۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات پروژه مسکن مهر سرمایه‌گذاری شد.

وی گفت: به منظور آبرسانی به پروژه‌های مسکن مهر شازند تاکنون ۱۸۳ ققره انشعاب آب برای مشترکین مسکن مهر نصب شده است.

افزایش رشته‌های تحصیلی دانشگاه دامغان

دامغان -خبرنگار اطلاعات: رئیس دانشگاه دامغان از پذیرش دانشجو در رشته‌های کارشناسی شیمی، آی تی، فیزیک مهندسی و کارشناسی ارشد نانوفیزیک برای اولین بار در استان سمنان در این واحد دانشگاهی خبر داد.

دکتر حقیقی اصل گفت: این دانشگاه از اول مهر امسال ۳۵ دانشجو در رشته شیمی آی، تی، ۳۵ دانشجو در رشته فیزیک مهندسی و ۷ دانشجو در رشته کارشناسی ارشد نانوفیزیک می‌پذیرد.

وی افزود: ۴۳۰۰ دانشجو در ۶۲ رشته کارشناسی -کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه دامغان تحصیل می‌کنند.

کمیته امداد سرایان ۱۰۰ دختر و پسر را به خانه بخت فرستاد
سرایان- خبرنگار اطلاعات: کمیته امداد سرایان پارسال ۱۰۰ دختر و پسر را به خانه بخت فرستاد.

مدیر کمیته امداد سرایان با اعلام این مطلب افزود: آنان با کمک‌های دولت و مردم خیراندیش سرایان و با اعتبار ۷۳۰ میلیون ریال به خانه بخت رفته و تشکیل خانواده دادند.

حلوایی همچنین گفت: پارسال ۳۵۷ نفر از مددجویان قشرهای نیازمند از یک میلیارد و ۹۸۲ میلیون ریال وام کار کشایی و ۶۹ نفر نیز از خدمات بلاعوض، عمران ۲۹۰ میلیون ریال برخوردار شدند.

درخشش نمایش خیابانی رویای ایوموسی

دهلران -خبرنگار اطلاعات:نمایش «رویای ایوموسی» از دهلران در نخستین جشنواره ملی نمایش خیابانی تهران با عنوان «خلیج فارس ایران» خوش درخشید.

حیدر رضایی نویسنده و کارگردان نمایش خیابانی رویای ایوموسی گفت: این نمایش با هدف اثبات هویت خلیج همیشه فارس اجرا شد. به گفته وی در این نمایش «مالک ایسلان» در نقش مجنون و «مرجان قاسمی» در نقش شیرین هنرنمایی کردند که هر دو جوایز بازیگر دوم مرد و زن این جشنواره را به دست آوردند.

آماده‌سازی سد دویرج
دهلران

❖ سد دویرج دهلران از مهم‌ترین طرح‌های مهر ماندگار در استان ایلام است.

محمود عباس‌زاده مشکینی استاندار ایلام در بازدید از این سد گفت: برای ساخت سد دویرج از سال ۸۵ تاکنون ۱۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار هزینه شده است.

وی افزود: سد دویرج اکنون با حجم آب ۳۵میلیون مترمکعب آماده بهره‌برداری است.

به گفته او این سد به منظور تأمین آب مورد نیاز ۱ هزار از زمین‌های کشاورزی دهلران و موسیان و تأمین آب مورد نیاز بخش صنعت پتروشیمی دهلران ساخته شده است.

استاندار ایلام یادآور شد: با بهره‌برداری از سد دویرج دگرگونی چشمگیری در بخش کشاورزی دهلران خواهد شد.

فرماندار دهلران نیز در این بازدید گفت: حجم مخزن این سد ۲۰۵ میلیون مترمکعب است و با بهره‌برداری از آن شاهد رونق کشاورزی و اشتغال پایدار در منطقه خواهیم بود.

قدردانی از برترین ورزشکاران مازندران

ساری -خبرنگار اطلاعات: بهداد سلیمی و قاسم رضایی ورزشکاران طلایی مازندران در سال ۹۱ به عنوان قهرمان قهرمانان ورزش مازندران معرفی شدند.

در هفتمین مراسم قدردانی از برترین ورزشکاران مازندران که با حضور مدال آوران، مربیان، داوران و پیشکوتان ورزش مازندران برگزار شد از مدال آوران رقابت‌های المپیک، جهانی و آسیایی ورزش مازندران تقدیر شد.

تفراوت برتر این دوره از طریق اخذ رای از ورزشکاران، مربیان و کارشناسان استان معرفی شدند.

هیئت مدیره

زنجان -خبرنگار اطلاعات: ۵۹۹ پروژه و طرح با ۴۹۵۶ میلیارد تومان اعتبار ۵۲۱ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت:۳۳ خرداد در استان زنجان کلنگ‌زنی می‌شود یا به بهره‌برداری می‌رسد.

محمد رتوفی نژاد، استاندار زنجان با اعلام این خبر در جمع خبرنگاران افزود: از این تعداد ۵۹۵ طرح بهره‌برداری و چهار طرح نیز کلنگ‌زنی خواهد شد.

اهواز -خبرنگار اطلاعات: مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان خوزستان گفت: پارسال در بخش مشارکت‌های مردمی و اهدای کتاب بسایک میلیارد و ۹۰۰میلیون ریال، ۹۰درصد رشد داشتیم.
لفته منصوری، در جلسه انجمن خیرین کتابخانه‌ساز استان با اشاره به اهمیت کتاب و کتابخوانی و جایگاه ویژه آن در دین اسلام، افزود: موتور محرک تمدن اسلامی و بنیادی‌ترین فعالیت فرهنگی کتاب و کتابخوانی است.

وی با بیان اینکه کتابخوانی در کل کشور و استان در موقعیتی است که می‌توان به واسطه آن رنسانس فرهنگی و تجدید حیات فرهنگی را محقق کرد، افزود: امروزه بدون کتاب و کتابخوانی نمی‌توان در هیچ حوزه‌ای موفق شویم و بسا وجود سرمایه‌گذاری‌هایی که در این زمینه می‌شود وضع مطالعه چندان مطلوب نیست.او با بیان اینکه ما در سطح جامعه با کمبود فضاهای مناسب برای گسترش فرهنگ کتاب و کتابخوانی و مطالعه رو به رو هستیم و فضاهای موجود جوانگویی نیاز جامعه نیست، اضافه کرد: همه تلاش ما در نهاد کتابخانه‌های عمومی و سازمان‌های

متولی این امر ایجاد فضاهای مطلوب برای مطالعه افراد است. وی با بیان اینکه در زمینه شمار اعضای کتابخانه‌های استان، ۱۱ درصد کاهش عضو داشتیم و در

اجرای موفق طرح سباح در همدان

این طرح شمار فراگیران این رشته ورزشی افزود.
دهدانی معاون تربیت بدنی و سلامت همدان اعلام کرد: ۷۰۰۰دانش آموز کلاس سوم، آموزش‌های مقدماتی ورزش شنا را فرا گرفتند.
عبدالله جعفری افزود: بسا پوشش مطلوب این طرح در سراسر استان و در سال جاری تحصیلی تاکنون موفق به پوشش ۷۰۰۰نفر از دانش آموزان پایه‌سوم در سراسر استان شده‌ایم.

او گفت: با برنامه‌ریزی منسجم و حمایت همه جانبه مسئولان، هم در آموزش و پرورش استان و هم در ادارات تابعه به ویژه کارشناسان تربیت‌بدنی و سلامت استان در سال جاری این شماره دانش آموز زیرپوشش آموزش برنامه ملی سباح قرار گرفته‌اند و امیدواریم تا پایان تابستان و با توجه به قابلیت اجرایی

او گفت: با برنامه‌ریزی منسجم و حمایت همه جانبه مسئولان، هم در آموزش و پرورش استان و هم در ادارات تابعه به ویژه کارشناسان تربیت‌بدنی و سلامت استان در سال جاری این شماره دانش آموز زیرپوشش آموزش برنامه ملی سباح قرار گرفته‌اند و امیدواریم تا پایان تابستان و با توجه به قابلیت اجرایی

اخبار شهرستانها

افتتاح و کلنگ‌زنی ۵۹۹ طرح در استان زنجان

وی تعداد پروژه‌های عمرانی قابل افتتاح را ۳۶۹ پروژه با اعتبار ۵۲۱ میلیارد تومان اعلام کرد و گفت:۳۳ خرداد در استان زنجان کلنگ‌زنی می‌شود یا به بهره‌برداری می‌رسد.
محمد رتوفی نژاد، استاندار زنجان با اعلام این خبر در جمع خبرنگاران افزود: از این تعداد ۵۹۵ طرح بهره‌برداری و چهار طرح نیز کلنگ‌زنی خواهد شد.

در ادامه از تایید صلاحیت بیش از ۹۵در صد کاندیداهای شورای اسلامی شهر و روستا در استان خبر داد و گفت: سرمایه گذاری قابل افتتاح و کلنگ‌زنی تا پایان خرداد را ۲۳۰

مشارکت‌های مردمی در کمک به کتابخانه‌های عمومی خوزستان



این بخش رتبه‌دوم کشوری را داریم، افزود: همچنین در بخش تعداد کتاب‌های موجود در کتابخانه‌ها با ۲ میلیون و ۱۶۸ هزار و ۹۴۶ جلد با ۳۸درصد رشد، بعد از آذربایجان

افزود: در زمین واکلداری با ۴۲۵۰ مترمربع، نسبت به سال ۱۷۰۹درصد کاهش داشتیم.
وی با اشاره به اینکه در بخش مشارکت‌های مردمی و اهدای کتاب،

افزود: در زمین واکلداری با ۴۲۵۰ مترمربع، نسبت به سال ۱۷۰۹درصد کاهش داشتیم.
وی با اشاره به اینکه در بخش مشارکت‌های مردمی و اهدای کتاب،

آرای مردم را در انتخابات ریاست جمهوری و شوراهای اسلامی برعهده دارند که از این تعداد ۸۰۷شعبه اخذاری اشتغال افتتاح و چهار طرح اقتصادی با اعتبار ۳۹۲۹ میلیارد تومان و اشتغالزایی ۱۲۹۱ نفر نیز کلنگ‌زنی خواهد شد.وی در ادامه از تایید صلاحیت بیش از ۹۵در صد کاندیداهای شورای اسلامی شهر و روستا در استان خبر داد و گفت: سرمایه گذاری قابل افتتاح و کلنگ‌زنی تا پایان خرداد را ۲۳۰

با ۳۵هزار جلد، ۸۷۹درصد و در جذب کمک‌های مردمی و تجهیزاتی نیز با یک میلیارد و ۹۰ میلیون ریال، ۹درصد رشد داشتیم، تاکید کرد: در میزان اعتبار مصوب تملک دارایی با ۱۳ میلیارد و ۲۵۰میلیون ریال ۲۸ درصد رشد‌ولی در تخصیص این اعتبارات ۵۰درصد و هزینه اعتبارات تملک داراییی ۶۱درصد کاهش داشتیم.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی خوزستان از اعلام آمادگی برای دریافت کمک‌های خیرین کتابخانه‌ساز در همه بخش‌ها از جمله پرداخت هزینه کتاب، مسابقات فرهنگی، نقد کتاب و... خبر داد و گفت: با تشکیل انجمن خیرین کتابخانه‌ساز، خیرین این عرصه ساماندهی می‌شوند و مطمئن هستیم در آینده خوزستان به عنوان استان اول در همه عرصه‌ها نقش آفرینی می‌کند و رسانه‌ها نیز باید در ترویج فرهنگ کتابخوانی عمومی حضور گسترده‌تری داشته باشند. همچنین در پایان این جلسه دفتر دبیرخانه انجمن کتابخانه‌های عمومی خوزستان با حضور مدیرکل مشارکت‌ها و شهرداری‌های نهاد کشور و خیرین افتتاح شد.

نیروی دریایی سپاه ۵ مسجد و ۲۰ خانه در مناطق زلزله‌زده استان بوشهر می‌سازد

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد. نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد. نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۲ - ۲۱ رجب ۱۴۲۴ - یکم ژوئن ۲۰۱۳ - شماره ۶۰۴۲۵۶

توسعه روابط تجاری اردبیل با جمهوری آذربایجان

اردبیل -خبرنگاراطلاعات: توسعه تجاری اردبیل با جمهوری آذربایجان در نشست مشترک استاندار اردبیل و سفیر جمهوری اسلامی ایران در جمهوری آذربایجان مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

اکبر نیکزاد استاندار اردبیل در این جلسه با بیان شباهت‌های متعدد فرهنگی جمهوری اسلامی ایران با کشور جمهوری آذربایجان به روابط مستحکم در سطح مقامات رسمی دو کشور اشاره کرد و گفت: اقتصاد جمهوری آذربایجان بازار بسیار خوبی برای صادرات کالاها و محصولات کشاورزی استان اردبیل است و باید با برنامه‌ریزی مناسب از ظرفیت‌های

استاندار اردبیل با بیان این که اقدام‌های خوبی در زمینه صادرات محصولات کشاورزی و توریسم درمانی در سطح استان انجام شده است، افزود: برای تحقق منویات مقام معظم رهبری در سال‌های هجری ۱۴۰۰، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در زمینه صادرات و توریسم در استان اردبیل در دستور کار قرار گرفته است. استاندار اردبیل با بیان این که اقدام‌های خوبی در زمینه صادرات و توریسم درمانی در سطح استان انجام شده است، افزود: برای تحقق منویات مقام معظم رهبری در سال‌های هجری ۱۴۰۰، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در زمینه صادرات و توریسم در استان اردبیل در دستور کار قرار گرفته است.

نیکزاد برگزاری چنین جلساتی را فتح بابی برای افزایش مناسبات فرهنگی و اقتصادی بین دو کشور برشمرد و افزود: برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری در زمینه صادرات و توریسم در استان اردبیل در دستور کار قرار گرفته است.

وی هم چنین از سفیر کشورمان در باکو خواست با رازی‌نی‌های لازم برای تسریع در ایجاد بازارهای مرزی اصلاندوز کمک کند.

محسن پاک آیین سفیر جمهوری اسلامی ایران در آذربایجان نیز در این جلسه، با اشاره به شرایط خاص اقتصادی کشورمان، ظرفیت‌های استان‌های مرزی را یکی از استعدادهای بسیار مهم و اولویت‌دار برای

ارزآوری به کشور خواند و گفت: نگاه ما نگاه به منافع جمهوری اسلامی ایران است در حالی که جمهوری آذربایجان در حال ساخت و ساز است بازار بسیار مناسبی برای محصولات اقتصادی از جمله سیمان، انواع

محصولات کشاورزی و خدماتی استان اردبیل به شمار می‌رود و باید این امکانات با مدیریت و برنامه‌ریزی در اختیار آنان قرار گیرد.

نائب رئیس اتاق بازرگانی، صایع، معادن و کشاورزی اردبیل نیز در این نشست گفت: برای داشتن سهم بزرگ در بازارهای کشورهای هدف باید تولید ملی با محوریت صادرات مورد توجه قرار گیرد. مناسبانه مشکلات زیادی گریبانگیر تولید و صادرات کشور است که برای کاستن از این تنگناها باید مشکلات فرآیند تولید را ابتدا تا انتها مورد بررسی قرار گیرد.

بهروز پورسلیمان گفت: کاستن از دغدغه و مشکلات تولیدکنندگان و صادرات‌گدان می‌تواند به‌سزهای لازم را برای ایفای نقش پررنگ آنها در حمانه اقتصادی فراهم کند.

وی افزود: صادرات یکی از ارکان اصلی برای پویایی اقتصاد محسوب می‌شود بنابراین برای خلق حماسه بزرگ و استقلال و خود کفایی در عرصه اقتصاد مسئولان باید برای رونق تولید و افزایش اشتغال یاریگر تلاشگران در سنگر تولید باشند.

اختصاص اعتبار برای تکمیل ورزشگاه دامغان

دامغان - خبرنگار اطلاعات: نماینده مردم دامغان در مجلس شورای اسلامی از اختصاص ۱۰ میلیارد ریال اعتبار برای تکمیل ورزشگاه ۵۰۰۰ نفری این شهر خبر داد.

عبدالرحمان رستمیان گفت: با توجه به این که تاکنون ۱۱ میلیارد ریال اعتبار برای ساخت این ورزشگاه هزینه شده است، امسال نیز این مبلغ برای تکمیل این پروژه ورزشی این شهر در نظر گرفته شده است.

وی با بیان این که برای تکمیل این پروژه حداقل ۸۰میلیارد ریال اعتبار دیگر نیاز است اضافه کرد: ساخت این ورزشگاه تاکنون ۳۵درصد

پیشرفت فیزیکی دارد. وی همچنین گفت: کاهش آمار بیکاران و افزایش واحدها و کارگاه‌های تولیدی و صنعتی در این شهرستان و نیز جذب سرمایه‌گذاران با همراهی و همکاری مدیران کل دستگاه‌های اجرایی استان سمنان مقدور خواهد بود.

او با اشاره به طرح ایجاد و راه اندازی ناحیه صنعتی شهر دبیاج این شهرستان که در شمال دامغان واقع شده یادآور شد: ایجاد این ناحیه صنعتی در زمینه کاهش آمار بیکاری و رشد و توسعه منطقه بسیار حائز اهمیت است.

عضو مجمع نمایندگان استان سمنان در مجلس شورای اسلامی گفت: یکی از برنامه‌های ما در کنار جذب سرمایه‌گذار باید تقویت واحدهای تولیدی و صنعتی و پرداخت تسهیلات ارزان قیمت به این واحدها باشد که همراهی و همکاری شرکت شهرک‌های صنعتی استان را می‌طلبد.

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی

بندرعباس-خبرنگار اطلاعات: نیروی دریایی سپاه کار ساخت و ساز خود را در مناطق زلزله زده استان بوشهر با ساخت ۵ مسجد و ۲۰ واحد مسکونی، آغاز کرد.

وی افزود: اکنون که کار آواربرداری‌ها به سرانجام رسیده است، این نیرو در کمک به مردم منطقه دوم دریایی سپاه و آیت‌الله صفایی بوشهری امام جمعه بوشهر، کلنگ‌زنی و کار ساخت این پروژه‌های عمرانی در منطقه شنبه و برای بهره‌برداری در اختیار کانتینر مناطق زلزله‌زده قرار خواهیم داد.

نماینده مقام معظم رهبری در استان و امام جمعه بوشهر نیز در سخنانی از کمک، همراهی و همکاری بایسته نیروی دریایی



■ نوشته: دان راویو - یوسی ملمن ■ ترجمه:مرتضی میرملطری ۲۲۷

این جاسوس محکوم ششده نوشته است» «پلومبرگ مرا فرستاد تا

با یک زن و شوهر دانشمند روسی که برای شرکت در اولین کنفرانس

میکروب‌شناسان که در اسرائیل تشکیل شده بود، آمده بودند، ملاقات کنم.

حتی «بن گریون» برای شرکت در مراسم افتتاحیه کنفرانس به اورشلیم

آمده بود. اما من با کسی که بعدها مأمور اداره کردن من شد، در آن کنفرانس

ملاقات نکردم.

بازجویان «شین‌ت» هیچ یک از داستانهایی را که «کلینبرگ» گفت،

بناور نکردند. آنها حُدی می‌زدند که او در جریان جنگ دوم جهانی

توسط تشکیلات جاسوسی روس‌ها استخدام شده بود و پس از گذراندن

دوره‌های آموزشی به عنوان یک جاسوس متعهد شوروی در سال ۱۹۴۸

به اسرائیل آمده بود.

در کتاب «کلینبرگ» پنج و یک دیگری به معما داده شده است، هر چند

خوانندگان باید توجه داشته باشند که در میان واقعیات، سابقه خوبی

ندارد. در خاطرات ادعا می‌کند در زمان انجام خدمت وظیفه سربازی در

سال ۱۹۵۰ در اسرائیل به استخدام روس‌ها در آمده است.

او نوشته است که بعد از یک تصادف جادایِ حالش رو به بهبودی

بود و در حالیکه در یک مرکز بازتوانی استراحت می‌کرد، یک زن و شوهر

جوان اسرائیلی نزدش آمدند و ابزار علاقه فراوان کردند که خاطراتش را

در مورد جنگ دوم جهانی بشنوند.

«کلینبرگ» می‌نویسد، چند هفته بعد به آنها گفت که او یک افسر ارشد در

خدمات بهداشتی بوده است و این موضوع باعث برانگیختن بیشتر علاقه

آنها شد. آن زن و شوهر پیشنهاد کردند که با چاند نفر از دوستان روسی دور

هم جمع شوند و «کلینبرگ» قبول کرد.

مجددابرای میهم کردن چگونگی شروع کار جاسوسی‌اش، «کلینبرگ»

می‌نویسد: «بعد از دو سال اقامت در اسرائیل من تشنه یک چنین تمامی

بودم. او هرگز دوباره با آن زن و شوهر ملاقات نکرد، اما ظاهر آن زن و

مرد، کمک‌کننده بودند و نسبت به شوروی گرایش داشتند. ولی جاسوس

بزرگ‌بیکر تشکیلات امنیتی شوروی نبودند. آنها اینا بود که افرادی را

که بالقوه می‌شد آنها را استخدام کرده شناسایی کنند.

مرحله بعدی در جاسوس شدن «کلینبرگ» را می‌شود از صفحات این

زمان مبتدل حذف کرد. اما اگر «کلینبرگ» خاطر نویسد در نهایت حقیقت

را گفته باشد، نشان‌دهنده آن است که رویکردهای «کا.گ.ب» تا چه حد

می‌توانست پیش پا افتاده و سطحی باشد.

«کلینبرگ» می‌نویسد، چند هفته بعد از جدا شدن از آن زن و مرد

استخدام‌کننده، کسی به او تلفن می‌کند. مردی که با لهجه صحبت می‌کند

با استفاده از واژه روسی «رفیق» (اتواریش) می‌گوید «من تواریش

سوکولف هستم».

اسرائیل و اتحاد شوروی هنوز دوست بودند. دو سال قبل، در سال

۱۹۴۸ مسکو از تأسیس دولت یهودی حمایت کرده با ارسال سلاح به

اسرائیل توسط چکسلواکی که یکی از دولتهای کمونیستی اقمار شوروی

بود، موافقت کرده بود.

سلاح‌های ساخت چکسلواکی از جمله هوایما، در پیروزی اسرائیل

در جنگ استقلال نقش قاطعی داشتند.

به بنا گفته «کلینبرگ» «مردی که تلفن کرده بود: «به زبان روسی صحبت

می‌کرد و به من گفت که من مرا از آن زن و شوهر که آنها را در مرکز

بازتوانی ملاقات کرده بودم، گرفته است و از من خواست که با او ملاقات

کنم».

ادامه دارد

35-TOVARISH (RUSSIAN)

36-SOKOLOV

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

رونددمکراتیک که مردم سوریه خواهان

آن هستند.»

«المفتاح» توضیح می‌دهد که این

راه حل بهترین راه برای حفظ حاکمیت

سوریه است که خشونت‌ها را متوقف

مسی کند.موجب سازش و وینای

مجددموسسات ودستگاه‌های دولتی

و حکومتی براساس دیدگاه سوری‌ها

می‌شود.دورادین راه، صندوق‌های

۱-احترام به حق حاکمیت سوریه

۲-عدم دخالت در امور داخلی سوریه.

۳- توقف خشونت‌ها در تمامی اشکال آن.

۴- آغاز روند سیاسی با استانده

تقسیم زندگی



اگر ساعت کاری شما یا همسر تان بعداز ظهر یا شب‌ها باشد برنامه زندگی بسیار متفاوت و حتی سخت می‌شود. شما از زبان

متخصصان بسیار شنیده اید که درباره ارتباط و صمیمت برای سلامت رابطه زناشویی حرف می‌زنند. اما آنها به این موضوع کمتر پرداخته‌اند که اگر شرایط زندگی فرصت‌های کمی برای ارتباط باقی بگذارند چگونه باید برای حفظ صمیمیت تلاش کنید. تماس‌های تلفنی، فرستادن پیامک ممکن است مفید باشند اما وقتی نمی‌توانید اوقات مشترکی داشته باشید احساس تنهایی و فاصله از اراتان خواهد داد. از این پیشنهادها برای مدیریت و برنامه ریزی برای این سبک از زندگی استفاده کنید.

کسانی که در شیفت بعداز ظهر یا شب کار می‌کنند معمولاً از بسیاری از تفریحات و خواسته‌های شخصی شان می‌گذرند و برنامه غذایی، خواب، ورزش و فعالیت‌های دیگر شان بسیار متفاوت از دیگران است.

حفظ رابطه شاداب زناشویی در این موقعیت به هر دو نفر وابسته است. علاوه بر این گاهی اعضای خانواده و دوستان درک نمی‌کنند که چرا باید این نوع شغل‌ها را باید پذیرفت و از اینکه شما نمی‌توانید جواب تلفتتان را ساعت ۸شب بدهید و یا چرا برای یک عصرانه به‌خانه‌شان نمی‌روید متعجب یا عصبانی می‌شوند. اگر شما شغل پرستاری را با علاقه و عشق انتخاب کرده باشید بدون شک می‌دانید که باید از برخی تفریحات و علایقتان بگذرید و باید تا این اندازه گذشت داشت‌ه باشید که ساعت‌های بیشتری را برای همسر و فرزندتان وقت بگذارید.

صفحه ۶

... یک تکه آسمان



باز پس گیری حقوق ستمدیدگان از ستمگران

آنگاه که همه واداده بودند بپا خاستم و به تدبیر امور پرداختم، و آنگاه که دیگران سر در لاک خود فرو برده بودند به میدان آمدم، و آنگاه که زیانشان بند آمده بود سخن گفتم، و آنگاه که درمانده بودند در پر تو نور الهی حرکت کردم. من از همگان نرم‌تر و آرام‌تر، اّما در ایمان و جهاد پیشتاز تر بودم. یک تنه با همه توان می‌راندم و گوی سبقت را می‌ربودم، چونان کوه که تندرها آن را رنجبنانند و طوفانها فرو نریزانند.

هیچ کس را نشاید که از من عیبی گیرد و یا طعنه‌ای زند. هر ستم‌دیده ناتوانی نردم عزیز و توانمند است تا حقّش را بدو رسانم، و هر توانمند ستمگری در پیشگاهم خوار و ناتوان است تا حق را از او بستانم. ما به قضای الهی خوشنودیم، «ما نداریم از رضای حق گله» و تسلیم فرمان اویمیم. آپا پندارید که من بر رسول خدا – درود خدا بر او و خاندانش – دروغ می‌بندم به خدا سوگند، من نخستین کسی هستم که او را تصدیق کردم، پس چگونه ممکن است اوّلین کسی باشم که او را تکذیب نمایم پس در کارم نیک اندیشیدم تا بدین جارسیدم که اطاعتم از پیامبر پیشتر و برتر است تا حفظ حکومت. پیمان من با رسول خدا است که دستور او را ارج نهم و همواره بر آن باشم.

خطبه ۲۷ نهج البلاغه

خاطر ات ، پیشنهادها ونظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید :مر بوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

khanevadeh @ ettelaat.com

شماره تماس:۲۹۹۴۵۸۱

... گلایه ها

خانواده

۱۳۳۱

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۲

شماره ۲۵۶۰۶

پیامبراکرم(ص):

هم نشین خوب،

از تنهایی بهتر است

و تنهایی از هم نشین بد، بهتر

امالی طوسی



روزی یک ساعت بچه شوید

صفحه ۷

از آنجایی که بوته ی یک گل سرخ نیز خشک شده بود علت آن پرسیده شد، او چنین پاسخ داد: من حسرت درخت افرا را خوردم، چرا که من در پاییز نمی توانم گل بدهم. پس از خودم ناامید شدم و آهی بلند کشیدم. همین که این فکر به ذهنم خطور کرد، شروع به خشک شدن کردم.

مرد در ادامه ی گردش خود در باغ متوجه گل بسیار زیبایی شد که در گوشه ای از باغ روئیده بود.

علت شادابی اش را جویا شد. گل چنین پاسخ داد: ابتدا من هم شروع به خشک شدن کردم، چرا که هرگز عظمت درخت صنوبرا که در تمام طول سال سرسبزی خود را حفظ می کردنداشتم، و از لطافت و خوش بویی گل سرخ نیز بر خوردار نبودم، باخودم گفتم: اگر مرد تاجر که این قدر ثروتمند، قدرتمند و عاقل است و این باغ به این زیبایی را پرورش داده است می خواست چیزی دیگری جای من پرورش دهد، حتماً این کار را می کرد. بنابراین اگر او مرا پرورش داده است، حتماً می خواسته است که من وجود داشته باشم. پس از آن لحظه به بعد تصمیم گرفتم تا آنجا که می توانم زیباترین موجود باشم.

دنیا آنقدر وسیع هست که برای همه مخلوقات جایی باشد. پس به جای آنکه جای کسی را بگیریم تلاش کنیم جای واقعی خود را بیابیم.

اعتقادات خود و جامعه مشاهده می کنید؟

حکایت درختان باغ

مردی تاجر در حیاط قصرش انواع مختلف درختان و گیاهان و گلها را کاشته و باغ بسیار زیبایی را به وجود آورده بود. هر روز بزرگترین سرگرمی و تفریح او گردش در باغ و لذت بردن از گل و گیاهان آن بود. تا این که یک روز به سفر رفت. در بازگشت، در اولین فرصت به دیدن باغش رفت. اما با دیدن آنجا، سر جایش خشکش زد ... تمام درختان و گیاهان در حال خشک شدن بودند ،

رو به درخت صنوبر که پیش از این بسیار سر سبز بود، کرد و از او پرسید که چه اتفاقی افتاده است؟

درخت به او پاسخ داد: من به درخت سیب نگاه می کردم و باخودم گفتم که من هرگز نمی توانم مثل او چنین میوه هایی زیبایی بار بیاورم و با این فکر چنان احساس نارحتی کردم که شروع به خشک شدن کردم ...

مرد باز رگان به نزدیک درخت سیب رفت، اما او نیز خشک شده بود ... علت را پرسید و درخت سیب پاسخ داد: با نگاه به گل سرخ و احساس بوی خوش آن، به خودم گفتم که من هرگز چنین بوی خوشی از خود متصاعد نخواهم کرد و با این فکر شروع به خشک شدن کردم.

آیا شما هم نیمکت دارید؟

روزی لویی شانزدهم در محوطه کاخ خود مشغول قدم زدن بود که سربازی را کنار یک نیمکت در حال نگهبانی دید؛ از او پرسید تو برای چی اینجا قدم می زنی و از چی نگهبانی می دی؟ سرباز دستپاچه جواب داد قربان من را افسر گارد اینجا گذاشته و به من گفته خوب مراقب باشم!

لویی، افسر گارد را صدا زد و پرسید این سرباز چرا این جاست؟ افسر گفت قربان افسر قبلی نقشه قرار گرفتن سربازها سر پست ها را به من داده من هم به همان روال کار را ادامه دادم!

مادر لویی او را صدا زد و گفت من علت را می دانم، زمانی که تو ۳سالت بود این نیمکت را رنگ زده بودند و پدرت به افسر گارد گفت نگهبانی را اینجا بگذارند تا تو روی نیمکت نشینی و لباست رنگی نشود! و از آن روز ۴۱ سال می گذرد و هنوز روزانه سربازی اینجا قدم می زند!

فلسفه عمل تمام شده ولی عمل فاقد منطق هنوز ادامه دارد!

روزانه چه کارهای بیهوده ای را انجام می دهیم، بی آنکه بدانیم چرا؟

آیا شما هم این نیمکت را در روان خود، خانواده خود،



◀ طبیعت منطقه ارسباران / عکس‌ها: مهر

دانستنی های خانواده

قهوه مصرف می کنید یا از نوع عربیکا است و یا از نوع روبوستا است. دانه های روبوستا طعم خوبی ندارند و قهوه عربیکا بسیار خوشبو و خوش طعم است. معمولا این دونوع دانه قهوه باهم ترکیب و استفاده می شوند. در ابتدا میوه گیاه آن سبز رنگ است اما بعد از هفت ماه که رسیده و قرمز می شود. عطر و طعم قهوه چه به شکل دانه های قهوه و چه آسیاب شده اش پس از بو دادن به تدریج از

قهوه یا coffee نام یک نوشیدنی است که از دانه برشته شده گیاه قهوه به دست می آید. بیشتر از یک سوم مردم جهان قهوه را به عنوان یک نوشیدنی محبوب می نوشند. نام قهوه از زبان عربی گرفته شده است و به معنای تحریک کننده و زائل کننده اشتها است. بهترین و مرغوب ترین قهوه که طعم و عطر منحصر به فردی دارد از بو ته ای به نام Arabica در برزیل به دست می آید. ویتنام، کلمبیا و

با قهوه بیشتر آشنا شوید

نوشیدنی بین المللی



اندونزی تولید کنندگان مهم قهوه در جهان هستند. دانه های قهوه در هر منطقه، عطر و طعم متفاوت خودشان را دارند به همین دلیل قهوه را معمولا به نام کشور تولید کننده اش می شناسند. مثل قهوه جاوا یا قهوه کلمبیایی.

قهوه ایرانی

قهوه در دوران صفویه به میان مردم ایران آمد و تا قرن نوزدهم پیش از ورود چای به ایران نوشیدنی غالب مردم ایران بود. امروزه انواع قهوه مثل قهوه فرانسه، اسپرسو، کاپوچینو و قهوه فوری و شیر قهوه در ایران رواج پیدا کرده است. در میان انواع قهوه، قهوه ترک نوشیدنی محبوب ایرانی ها است. با گسترده تر شدن کافی شاپ ها و قهوه خانه های مدرن در ایران قهوه دوباره در میان مردم ایران محبوبیت پیدا کرده است.

قهوه پر خاصیت

قهوه منبع آنتی اکسیدان ها است و استفاده روزانه قهوه خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون را کاهش می دهد. قهوه یک داروی لاغری است. نه تنها برای افراد چاق مفید است بلکه اگر می خواهید در رژیم لاغری وزن خود را حفظ کنید قهوه به شما کمک می کند تا در وزن ایده آلتان باقی بمانید. قهوه به شما احساس سیری می دهد و تمایل به خوردن را کم می کند. با این حال یادتان باشد که روزانه نباید بیش از چهارصد و پنجاه میلی گرم قهوه مصرف کنید. بیش از دو فنجان قهوه در روز می تواند باعث افزایش فشارخون، تپش قلب، سردرد، سرگیجه و پریشانی و اضطراب شود. محققان می گویند مصرف منظم قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد، دیابت را بسیار کم می کند.

قهوه نشاط آور و ضد افسردگی است. در بسیاری از مواقع نوشیدن یک فنجان قهوه سردرد را آرام می کند. اگر موقع آشپزی اشتهایتان را از دست می دهید کمی دانه قهوه را بو کنید. هم آرام می شوید و هم اشتهایتان بازی می شود.

دانه های قهوه

دانه قهوه سه نژاد متفاوت دارد: Robusta،liberica و Arabica. لیبیریکا کمباب است. اما آنچه شما به عنوان

قهوه جوش را از روی شعله بردارید. قهوه آماده است.

قهوه نباید جوش بیاید. یادتان باشد که قهوه را روی شعله رها نکنید.

کف قهوه را ابتدا به طور مساوی در فنجان های قهوه بریزید و سپس قهوه را اضافه کنید.

طرز تهیه کاپوچینو معطر برای دو تا سه نفر

صد میلی لیتر قهوه غلیظ دم کرده

دویست میلی لیتر شیر

یک قاشق دسر خوری کاکائو

کمی دارچین

کمی جوز هندی

کمی وانیل

یک تکه پوست پرتقال

شیر را با دارچین بجوشانید. جوز هندی، وانیل و پوست پرتقال را اضافه کنید و روی شعله کم برای ده دقیقه هم بزنید.

شکر و کاکائو را با شیر و قهوه داغ هم بزنید.

کمی عسل هم برای طعم بهتر اضافه کنید و با یکب ساده آن را سرو کنید.

طرز تهیه شیر قهوه برای یک نفر

کمی شیر جوشیده

یک فنجان قهوه اسپرسو یا فرانسه

کمی پودر شکلات یا فرانسه

مقداری شیر جوشیده را به یک فنجان قهوه اسپرسو یا فرانسه اضافه کنید.

کمی کف شیر را برای رویه آماده کنید.

روی شیر قهوه را با قهوه یا دارچین تزیین کنید.

طرز تهیه قهوه هلندی برای یک نفر

یک هشتم لیتر قهوه غلیظ داغ

یک قاشق دسر خوری خامه زده شده

یک قاشق دسر خوری قهوه فرانسه

نصف قاشق چای خوری کاکائو

قهوه داغ را در فنجان بریزید و خامه زده شده را به آن اضافه کنید. قهوه فرانسه را با پودر کاکائو مخلوط و روی آن را با خامه تزیین کنید و همراه یک قاشق چای خوری سرو کنید.

کاپوچینوی ونیزی برای دو تا سه نفر

صد میلی لیتر قهوه اسپرسو تازه آماده شده

دویست میلی لیتر شیر داغ

نه قاشق دسر خوری خامه ساده

قهوه اسپرسو را آماده کنید.

شیر جوشیده را به آرامی به قهوه اضافه کنید.

با خامه زده شده تزیینش کنید.

میلک شیک قهوه برای دو نفر

دو فنجان شیر

دو قاشق دسر خوری شکر

چهار قاشق بستنی وانیلی

قهوه غلیظ و سرد

مواد را به ترتیب در دستگاه مخلوط کن بریزید و با

سرعت زیاد و به مدت ۵ دقیقه هم بزنید

مخلوط را در لیوانی یخ زده بریزید

کافه گلاسه برای دو تا سه نفر

یک و نیم لیوان قهوه غلیظ سرد

یک فنجان خامه رقیق

دو فنجان بستنی وانیلی

شش قاشق غذاخوری شکر

چهار قاشق غذاخوری خامه زده شده

بستنی و خامه را مخلوط کنید.

قهوه و شکر را باهم مخلوط کنید.

مخلوط قهوه را به بستنی اضافه کنید

و هم بزنید. سپس در فریزر بگذارید تا قوام پیدا کند.

در لیوان بریزید و با خامه تزیین کنید.

انواع نوشیدنی قهوه

قهوه تلخ

قهوه تلخ نوعی از دم کرده قهوه است که بدون هیچ نوع افزودنی مثل شیر و شکر مصرف می شود.

شیر قهوه

قهوه ای که همراه با شیر و شکر مصرف می کنند.

قهوه معطر

قهوه ای که افزودنی های معطر دیگر دارد. شکلات یکی از رایج ترین طعم دهنده هاست که روی قهوه آماده شده می باشند و یا با آن دم می کنند. از دارچین، هل و جوز هندی هم برای معطر کردن قهوه استفاده می شود.

قهوه یونانی یا قهوه ترک

این نوع قهوه را با جوشاندن پودر بسیار ریز قهوه در آب تهیه می کنند. قهوه ترک بسیار نرم است و به وسیله قهوه جوش های معمولی روی شعله گاز آماده می شود روی فنجان کف می کند و مقداری لرد در ته فنجان باقی می ماند. برای بهتر شدن طعم قهوه ترک آن را در قهوه جوش مسی دم کنید.

قهوه فوری

قهوه فوری پودری است که به راحتی در آب یا شیر حل می شود و به نسکافه معروف است.

قهوه فرانسه

این نوع قهوه به ۳ شکل تهیه می شود. یا با دستگاه فیلتر دار یا دستگاه های پرس کننده و یا اسپرسو همراه با آب درست می شود. قهوه های فرانسه آسیاب شده درشت تر و زبر تر از قهوه اسپرسو و ترک است. این قهوه به دلیل ابداع دستگاه مخصوص قهوه ساز به وسیله فرانسوی ها به قهوه فرانسه معروف شده است. برای تهیه این قهوه حتما باید دستگاه قهوه ساز داشته باشید. قهوه را در فیلتر کاغذی دستگاه بریزید. عصاره قهوه که به وسیله آب گرم در مخزن جمع می شود قهوه فرانسه است. قهوه فرانسه را در فنجان های معمولی سرو می کنند.

قهوه اسپرسو

اسپرسو یک نوع قهوه غلیظ ایتالیایی است. اسپرسو نیز نیاز به دستگاه قهوه ساز دارد و با عبور دادن آب جوش با فشار از میان قهوه آسیاب شده درست می شود. اسپرسو از قهوه فرانسه نرم تر و از قهوه ترک زبر تر است. اسپرسو را در فنجان کوچکتر از قهوه ترک سرو می کنند.

فرق قهوه فرانسه و اسپرسو

فرق این دو نوع نوشیدنی قهوه در میزان بو دادن قهوه و نحوه آسیاب کردن آنها است. قهوه اسپرسو دوبرابر قهوه فرانسه غلظت و کافئین دارد.

قهوه موکا

اسپر سوی غلیظ و شربت شکلاتی موکا و شیر داغ باهم ترکیب می شوند و با خامه زده شده بر روی سطح لیوان موکاخوری از لبه لیوان به بالا پر می شود.

قهوه ماکیاتو

دو نیم استکان قهوه اسپرسو با رویه ای از یک قاشق غذاخوری کف شیر غلیظ است که در نیم فنجان سرو می شود. بسیار معطر و بارگه های شیر تزیین می شود.

کاپوچینو

کاپوچینو یک نوشیدنی مخصوص ایتالیایی است. بسیار پرطرفدار است و در فنجان های پهن سرو می شود. کاپوچینو با یک سوم اسپرسو، یک سوم شیر داغ و یک سوم کف شیر درست می شود. برای عطر و طعم بیشتر می توان گرد کاکائو به آن اضافه کرد.

درست کردن قهوه کاپوچینو به دستگاه قهوه ساز نیاز دارد. برای آماده کردن این نوشیدنی باید بسیار دقیق عمل کنید. پس از درست شدن قهوه اسپرسو، فشار را زیاد کنید تا بخار تولید شود. سپس یک سوم از یک پارچ را از شیر پر کنید. در هنگام کف سازی، حجم شیر زیاد می شود و ممکن است سر برود. وقتی دستگاه قهوه ساز به دمای مطلوب رسید کف دهنده دستگاه را در شیر فرو کنید و سوپاپ بخار را باز کنید. ظرف را برای چند دقیقه بالا و پایین کنید. وقتی شیر کاملا کف کرد قهوه و شیر را در یک فنجان کاپوچینو سرو کنید.



تئاتر

یرما

اهل تماشای تئاتر های کلاسیک با ابعاد جهانی

هستید؟ پس یرما گزینه خوبی برای شما است.

این نمایش که این روزها در تماشاخانه ایرانشهر و سالن استاد سمندریان آن اجرا می شود، یک نمایش

اجتماعی به کارگردانی علی رفیعی است که بر اساس نمایشنامه‌ای از فردریکو گارسیا لورکا با ترجمه احمد شاملو ساخته شده. تهیه کننده آن احیان رسول اف است و در آن از بازیگران جوان و کمتر شناخته شده استفاده شده است.

این نمایشنامه به تفکرات متحجر اجتماعی زمانه‌ای می‌پردازد که جغرافیای مدنظرش کشور اسپانیا است و زندگی زنی به نام یرما را محور اصلی داستان خود قرار داده است. این نمایش بارها در تئاتر ایران اجرا شده اما اجرای علی رفیعی به عنوان کارگردانی صاحب‌سبک در تئاتر ایران آن هم با حضور بازیگرانی جدید حوال و هوای متفاوتی دارد. نمایش "یرما" هر شب به غیر از روزهای شنبه ساعت ۲۰ با قیمت ۲۰ هزار تومان روی صحنه می‌رود. این نمایشنامه در سه پرده و در سال ۱۳۳۴ نوشته شده و داستان زنی بی‌فرزند است که در حاشیه یکی از شهرهای اسپانیا زندگی می‌کند. انگیزه و آرزوی مادر شدن تمام ذهنش را گرفته و در نهایت دست به کاری فاجعه آمیز می‌زند.

سینما

ساکن صحرای سکوت

اگر طرفدار سینمای مستند هستید، یا اگر خود را جزو

طرفداران مرحوم خسرو شکیبایی می‌دانید، «ساکن صحرای

سکوت» برای شما گزینه مناسبی است. این مستند که به

کارگردانی الهام قره‌خانی و مهر تاش مهدوی و البته نویسندگی الهام قره‌خانی ساخته شده به تحلیل شخصیت هنری و اجتماعی

خسرو شکیبایی پرداخته می‌شود. تهیه کنندگی این مستند را جمشید مشایخی و هادی منبتی بر عهده داشته‌اند و در آن کارشناسانی چون آیدین آغداشلو، اکبر عالمی، داریوش مهرجویی، مسعود کیمیایی، حمید سسمندریان، مرتضی احمدی، ژاله علو، احمد رضا درویش، بیژن بیرنگ، مسعود رسام، کیو مرث پورا احمد، مهدی صباغ‌زاده، مجید جوانمر، مجید جعفری، علیرضا خسته، محمود پاک‌نیت، حسین خانی‌بیک، صدرالدین حجازی، مهرداد صدیقیان به اظهار نظر درباره مرحوم شکیبایی می‌پردازند. تولید این فیلم در زمان حیات خسرو شکیبایی شروع شد و اما با فوت او جهت‌گیری متفاوتی پیدا کرد. «ساکن صحرای سکوت» به کنکاش در دلایل ماندگاری خسرو شکیبایی به عنوان یک بازیگر مؤلف در سینمای ایران، از طریق گفتگو با همکارانش می‌پردازد. گویندگان آن مه‌ران مدیری، رامبد جوان، نیکی کریمی، شهاب حسینی، رضا رشیدپور، ژاله علو هستند و آهنگسازی آن را علیرضا عصار به عهده داشته است. این فیلم در پردیس ملت به نمایش درآمده است.



پیشنهاد هفته

● آرزو رستم زاد

بعد از یک هفته کار و تلاش و دوندگی، حق دارید دو روز پایانی هفته را کمی با خانواده و دوستان تان خوش بگذرانید. ما برای اوقات فراغت آخر هفته‌ای تان پیشنهادهایی داریم که از همین حالا می‌توانید برای شان برنامه‌ریزی کنید.

در یک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نمانندو.. با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می برند وبا این تجربه، فضای کوچک

زیر نگاه توت

- زهر ا حنیفه

موقع بیرون آمدن، در را محکم پشت سرش بسته بود. اما به وسط کوچه که رسید برگشت. از دور چشمش را به در طوسی حیاط خانه‌ای دوخت که درخت توت بلندی از پشت دیوارهای آجری اش به داخل کوچه سرک می کشید. هنوز داشت می لرزید. به یاد حرف‌های گزنده مادرش که می افتاد، دندان هایش را محکم به هم می فشرد و لب هایش را می گزید. شروع کرد به عرض کوچه را رفتن و آمدن. انگار که می خواست ببیند که پهنای کوچه چند قدم او می شود. سه گام و نصفی بیشتر بر نداشته بود که چهار ساله شد. کوچه، چقدر بزرگ و پهن بود. جوی آبی وسط کوچه بود که باید از روی آن می پرید. همان طور که با پسر و دخترهای همسایه‌ها بازی می کرد، نگاهش به خانه‌ای آجری بود که درخت توتی از توی حیاط آن مراقب قدم‌های کوچک او توی کوچه بود. چند لحظه بعد از اینکه صدای ممتد چرخ خیاطی قطع می شد، مادرش با چادر گلدار

آلبوم آبی مادر

- زهر ا حنیفه

در آلبوم آبی مادر، زندگی و مرگ به هم رسیده است. صفحه‌ها را از راست به چپ که ورق بزنی، عکس‌ها از روز عروسی مادر و پدر شروع می شود. مادر با لباس گلپه‌ی روشن در حالیکه موهای بلندش دو طرف صورتش را پوشانده است به دسته گلی که در دست دارد نگاه می کند. عکس بعدی، مادر را با پدر می بینی که کت و شلوار سپید پوشیده با بلوزی تقریبا همرنگ پیراهن ساده مادر. بعد مادر و پدر در کنار مادر بزرگ و عمه و پدر در کنار دایی و عموها. چند عکس هم از صحنه نمایشی است که روز عروسی در مسجد برگزار شد؛ مردی مشعل به دست ایستاده است و پلاکاردی که روی آن نوشته شده مجسمه آزادی از گردنش آویزان است.

آلبوم را که ورق بزنی، صفحه‌های مشمایی چلق چلق صدا می کنند و تامی شوند تا برگه‌هایی از زندگی ما را نشان دهند. برادر بزرگترم قنداق پیچ شده بغل پدر است که به مادر لبخند می زند؛ چشمان مادر می درخشد. عکس بعدی را خیلی دوست دارم. من پنج، شش ماه، جلوی پای پدر نشسته‌ام، برادرم، پنج شش ساله جلوی مادر نشسته است، من با تعجب و اخم او را نگاه می کنم که با لبخندی که روی گونه چش چال انداخته به من نگاه می کند. روی پشت‌بام نشسته‌ایم. درخت توتی که توی حیاط است تمام قاب پشت سرمان را پر کرده است. چشمان پدر رو به دوربین و نگاه مادر متوجه پدر است.

صفحه‌های بعدی آلبوم با تولد‌های ما رنگارنگ شده. عکس‌هایی از ما که با اضافه شدن شمع روی کیک‌ها بزرگ شده و قد می کشیم. عکس مسافرت‌های دسته جمعی و خانوادگی، آب‌بازی‌ها و پیک‌نیک‌ها... هنوز چند

داستان

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: "امروز شنبه است بجای نهار داستان داریم" رودابه کمالی



بعدش می‌بوسم. اشکاتو، من پاک می‌کنم. دختری حالا می‌خنده، دیده که گریه نداره، چون که مامان، دوستش داره...»

شعر مادر که تمام می‌شد، دست می‌انداخت زیر بازوهای دخترش و او را از روی زمین بلند می‌کرد. در هوا تاب کوچکی که می‌داد، صدای خنده‌های دخترش میان برگ‌های درخت توت که با باد این طرف و آن طرف می‌رفتند، می‌پیچید. همینطور که او را بغل زده بود، وارد اتاق می‌شدند، چرخ خیاطی درست روبروی در بود. بالای سر صندلی مادر، روی دیوار عکسی خندان از پدر خود نمایشی می‌کرد. این آخرین عکس پدر بود، قبل از اینکه کوره بخار توی کارخانه منفجر شود. هر دو با هم چند لحظه روبروی قاب مکث می‌کردند. با لبخندی، خنده پدر را پاسخ می‌دادند و بعد به سراغ غذا می‌رفتند که بوش فضای خانه را پر کرده بود. برای هر کاری باهم شعری داشتند، موقع بیدار شدن از خواب، وقتی که دختر نمی‌خواست راهی

اسم صفحه بعدی را گذاشته‌ام: سفر بی بازگشت. عکسی از آن صفحه را نشان می‌دهد که خودش عکاس است و در آن حضور ندارد. با بغض می‌گوید: «فردای روزی که این عکس را گرفتم، حمله هوایی شد، بچه‌ها پشت خاکریز هیچ‌جان‌پناهی نداشتند. و این یعنی از صاحبان این عکس‌ها هیچ‌کس زنده نمانده است. نم اشکی را از گوشه چشمش پاک می‌کند. این یکی فقط بیست و چهار سالش بود. تازه مدرک مهندسی‌اش را گرفته بود اما گردانی را فرماندهی می‌کرد. خیلی باهوش بود. این رجب‌علی بود. هر کاری را که بگویی می‌کرد، از واکس زدن پوتین‌ها، پخش کردن غذا، کندن سنگر، شستن لباس بچه‌ها. هیچ صدایی از او نمی‌شنیدی، جز اینکه با لبخند نگاهت می‌کرد.

جوان تر و تمیز و مرتبی را نشان می‌دهد که قیچی و تیغ اصلاح به دست بالای سر کسی ایستاده است. این کاظم بود، هر صبح موقع

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۲ _ شماره ۲۵۶۰۶

نیمه راست بدنش را حرکت داد. پای چپ را با دست راست کشید و به طرف جلو برد؛ خودش، خودش را می‌کشید و هُل می‌داد.

دختر فقط چند لحظه نگاه کرد و گوش داد. به صداهای خانه‌ای که چند سالی بود از آن قیژ قیژ چرخ خیاطی بلند نمی‌شد و کسی در آن ترانه‌ای نمی‌خواند و گیس‌های دختری که نبافته روی صورتش می‌ماند. و نگاه کرد به دیوارهای خانه‌ای که درخت توت بلند قامتی به روی تک‌تک آجرهایش سایه می‌انداخت و بعد به مادری که نیمه چپ بدنش لمس بود و لرزان می‌خواست خودش را به پاشویه وسط حیاط برساند. وارد حیاط شد. لباس‌های مادر را از روی بند رخت برداشت و روی دوشش انداخت. بی‌آن که حرفی بزند، زیر بغل نمور مادر را گرفت و او را به خودش چسباند. لباس‌های دختر هم خیس شده بود. منتظر بود مادرش دوباره فریاد بکشد و ناسزا بگوید. تقلا کند و بخواهد که خودش را از دست او بیرون بیاورد. اما مادر خودش را در آغوش او رها کرده بود. مادر را کنار پاشویه، روی صندلی پلاستیکی نشاند و شروع کرد به درآوردن لباس هایش. آب را گرم کرد و آرام روی پاهای مادر ریخت. دست هایش را هم شست و لباس تمیز را تنش کرد. با دستان مرطوبش، صورت کج شده مادر را پاک کرد. گونه‌هایش را که می‌شست، اشک توی چشمان مادر حلقه زده بود. بعد به پشت سرش رفت. شانه‌های را از لای موهای درهم و برهمش بیرون کشید و شروع کرد به شانه زدن موهای مادر.

بی‌اختیار آهنگی از سال‌های دور را زیر لب می‌خواند. شعری که چند کلمه‌اش عوض شده بود: «مادرم این جا نشسته، گریه می‌کنه، زاری می‌کنه، از برای من، غصه‌های من. مادرم چشمانو واکن، منو نگاه کن، که دوست دارم. موهاشو شونه می‌کنم، برات می‌بافم، لپ‌هاشو خشک می‌کنم، بعدش می‌بوسم. مادرم حالا می‌خنده، دیده که گریه نداره، زاری نداره، چون که دخترش، دوستش داره...»

ایسن آخری‌ها را که با هق‌هق گریه گفت، مادر، سرش راخم کرد و چون کودکی که خودش را به مادرش می‌چسباند، آرام به دختر تکیه داد و هر دو زار زار گریه کردند. توی کوچه، درخت توت، قدم‌های دختری را نگاه می‌کرد که از روی جوی کوچک آب می‌پرید.

بیدار کردن بچه‌ها می‌گفت برادر جان پاشو، قربونت برم پاشو. اگر هزار بار صدايت می‌کرد و بیدار نمی‌شدی باز هم جز برادر جان چیزی نمی‌گفت.

صفحه سفر بی‌بازگشت در واقع صفحه شهیدان است. صفحه‌ای که پر است از مردانی که کمتر سرززمینی از آن‌ها به خود دیده است. مردانی که دل از مادر و پدر پیر و همسران جوان و فرزندان خردسال‌شان برگرفتند و بر نقشه آب و خاکی دوختند که حتی و جبی از آن را در دست دشمن حرام می‌دانستند. بعد از این‌ها تصویر پدر است با دست باندپیچی شده.

آلبوم که به نیمه نزدیک می‌شود. پدر در محل کارش است با چند تن از همان‌هایی که از میان خاکریزها زنده بیرون آمده بودند. در حال کشیدن و بررسی نقشه‌های بازسازی راه‌ها و پل‌ها و سدها... مدرسه‌ها و بیمارستان‌ها و خانه‌ها و خانه‌ها...

...گشت و گذار

کاروانسرای خانات



چهارراه مولوی، خیابان صاحب‌جمع، میدان امین‌السلطان. اینجا جایی است که مجموعه‌ای تاریخی و فرهنگی را بنام کاروانسرای خانات در دل خود جای داده است. کاروانسرای خانات با قدمتی بیش از یک قرن، از نخستین کاروانسراهای درون‌شهری تهران

بود که به بدون هیچ‌گونه تخریب و ویرانی با مرمت و بازسازی مالکان شخصی همچنان به حیات خود ادامه می‌دهد. این کاروانسرا با مساحت ۱۰هزار مترمربع با الهام از معماری باغ‌های ایرانی شکل گرفته که ۵۲ حجره را در محوطه خود جای داده است، بدین گونه که در هر ضلع کاروانسرا، ۱۳ حجره وجود دارد که امروزه در اجاره عمده‌فروشان خشکبار است. صحن کاروانسرا همچنین دارای دو ایوان است که یکی از آنها در شرق به ورودی بزرگی راه می‌یابد و دیگری در غرب محوطه به ورودی دوم کاروانسرا می‌رسد. در دو سوی ورودی اصلی نیز حجره‌های بزرگی قرار دارند که به بازار و میدان سابق امین‌السلطان که امروزه چیزی از آن باقی نمانده منتهی می‌شوند. خان به معنای حجره است و خانات نیز به معنی حجرات، شاید بتوان گفت وجه تسمیه آن به دلیل وجود حجره‌های زیاد کاروانسرا باشد. ویژگی‌های معماری کاروانسرا نشان می‌دهد که در اواخر دوره ناصری ساخته شده است



دارد. این موزه با داشتن بیش از ۳۰۰ قفل، مجموعه‌ای کم‌نظیر از قفل‌های ایرانی و خارجی را در اختیار دارد و آثار آن همگی از مجموعه شخصی علی اصغر جهانگیری است. قفل‌های بیشتر به اشکال حیوانات در دست شده‌اند. نمونه دیگر از قفل‌ها موجود در موزه، قفل رمزدار با حروف ایجد، دو کلیدی یا سه کلیدی، طلسمی و صندوقی است. پاسپورت قدیمی ایرانی، عکس‌های سفر ناصرالدین شاه به کندلوس، و کتاب منظوم فارستان، اثر سعدی از دیگر آثار موجود در موزه است.

این موزه در بخش هنرهای سنتی بافته‌ها، پوشاک و زینت‌آلات روستایی، مجسمه‌ها و نقاشی‌های سنتی و قهوه‌خانه‌ای را به نمایش گذاشته است. در بخش ظروف و ابزارآلات فلزی و چوبی روستایی و شهری نیز از «کله‌چو» تا دوک نخریسی، از جنگ‌افزار تا وسایل دامداری و شکار، از پیه‌سوز و چراغ‌بادی تا چراغ‌های گردسوز، از نم‌د و جاجیم تا هنر سوزن‌دوزی گردآوری شده است.

...موزه

موزه کندلوس

کندلوس منطقه‌ای در نزدیکی نوشهر است که موزه آن یکی از دیدنی ترین موزه‌های مازندران به حساب می‌آید. در این موزه انواع سفالینه، ظروف چینی، اسناد، کتب خطی، زیورآلات، عینک، تفنگ‌های قدیمی از دوران صفویه تا معاصر وجود

دارد. این موزه با داشتن بیش از ۳۰۰ قفل، مجموعه‌ای کم‌نظیر از قفل‌های ایرانی و خارجی را در اختیار دارد و آثار آن همگی از مجموعه شخصی علی اصغر جهانگیری است. قفل‌های بیشتر به اشکال حیوانات در دست شده‌اند. نمونه دیگر از قفل‌ها موجود در موزه، قفل رمزدار با حروف ایجد، دو کلیدی یا سه کلیدی، طلسمی و صندوقی است. پاسپورت قدیمی ایرانی، عکس‌های سفر ناصرالدین شاه به کندلوس، و کتاب منظوم فارستان، اثر سعدی از دیگر آثار موجود در موزه است.

این موزه در بخش هنرهای سنتی بافته‌ها، پوشاک و زینت‌آلات روستایی، مجسمه‌ها و نقاشی‌های سنتی و قهوه‌خانه‌ای را به نمایش گذاشته است. در بخش ظروف و ابزارآلات فلزی و چوبی روستایی و شهری نیز از «کله‌چو» تا دوک نخریسی، از جنگ‌افزار تا وسایل دامداری و شکار، از پیه‌سوز و چراغ‌بادی تا چراغ‌های گردسوز، از نم‌د و جاجیم تا هنر سوزن‌دوزی گردآوری شده است.

مشکلات گوارشی دردرسر خانم‌های باردار



اگر از دردسرهای دوران بارداری تجربه ای داشته باشید حتما متوجه شده‌اید که قسمت اعظم این دردسرها به سیستم گوارشی بر می گردد از تهوع و استفراغ و سوزش سر دل گرفته تایبوست و گاهی اسهال که به گفته محققان سه چهارم خانمهای باردار از آن در عذابند. تعجب کردید؟ بله باورش مشکل است اما محققان می گویند با وجود اینکه این دردسرها کیفیت زندگی خانمهای باردار را تغییر نمی دهد اما مشکلی است که در اغلب آنها وجود دارد. بنابر این لازم است مورد توجه واقع شود.

متخصصان معتقدند علت این تغییرات احتمال زیاد به تغییرات جسمی و هورمونی خانم‌ها در این دوران مربوط می شود. البته گاهی مکمل های ویتامینی که خانمها دراین دوران مصرف می کنند هم می تواند باعث ایجاد مشکلاتی از این دست شود. اما معمولا چون خانمها در این دوران انتظار چنین مشکلاتی را دارند بیشتر می توانند با آن کنار بیایند.

بررسی این محققان نشان داده ۷۲درصد از خانمهای باردار در سه ماهه اول و ۶۱درصد از آنها که در ۳ماهه سوم بارداری هستند، دچار بعضی از مشکلات روده ای مانند یبوست و اسهال و یا روده تحریک پذیر هستند. اما از بین این مشکلات تنها یبوست و نفخ شکم می تواند کیفیت زندگی آنها را پایین بیاورد. متخصصان برای پیشگیری از یبوست توصیه می کنند که هر خانم باردار مایعات فراوان و دست کم ۱۶-۱۷ گرم فیبر در طول روز مصرف کند. با این حال استفاده از برخی شیفاهای مسهل و نرم کننده‌های مدفوع هم برای آنها مجاز است. تنها کافی است مشکل خود را با پزشکتان در میان بگذارید.

سوزش سر دل سرطان می آورد



اگر شما هم مدت هاست دچار سوزش سر دل هستید و به این مشکل اعتنایی نمی کنید و اقدامی برای درمانش نمی کنید به این خبر توجه کنید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند سوزش سر دل مزمن می تواند احتمال ابتلا به سرطان حنجره و حلق را بالا ببرد، حتی اگر این افراد سیگاری نبوده و الکلی هم نباشند. شاید تعجب کنید اما همین محققان اعلام کرده‌اند مصرف داروهای ضد اسید –که به سادگی از داروخانه‌ها قابل تهیه هستند– می تواند شما را در برابر این سرطان حفظ کند. پیش از این بین متخصصان بر سر اینکه سوزش سر دل بر این سرطان تاثیری داشته باشد اختلاف داشتند اما این بررسی نشان داده در کسانی که سوزش سر دل شدید دارند احتمال ابتلا به سرطان تا ۷۸درصد بیشتر است. لازم است بدانید علت سوزش سر دل اغلب مربوط به ریفلاکس یعنی بازگشت اسید معده به مری است. محققان هنوز نمی دانند داروهای ضد اسید چگونه جلوی این سرطان‌ها را می گیرند اما معتقدند حتی اگر سوزش سر دل خفیف دارید لازم است از این داروهای بدون نیاز به نسخه برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان استفاده کنید چون این داروها تا ۴۱درصد خطر سرطان را کم می کنند. راه‌های دیگری که برای کم کردن این سوزش می توانید به کار ببرید این است که سیگار و الکل را کنار بگذارید و بعد از غذا تا نیم ساعت از دراز کشیدن خود داری کنید.

بیماری‌های ناامید کننده، قاتل می شوند

اغلب بیماری‌های ناتوان کننده و مزمن می توانند باعث افسردگی انسان شده و او را ناامید از درمان به سمت مرگ بکشند اما محققان به تازگی اعلام کرده‌اند بیماران مبتلا به دو بیماری میگرد و کمر درد مزمن بیشتر از بقیه بیماران دست به خود کشی می زنند، چه افسرده باشند و چه نباشند. این مساله باعث شده که نیاز توجه به این بیماریها بیشتر از قبل شود. لازم است بدانید که این دو بیماری از بیماریهای شایعی هستند که درد مزمن ایجاد می کنند.

بنابر این متخصصانی که بیماران میگرنی و مبتلا به کمر درد مزمن را بررسی و درمان می کنند لازم است به این نکته توجه داشته باشند که بیمارانشان در معرض چه خطری هستند و اگر پزشک نتواند درد بیماراش را به خوبی کنترل کند او را در معرض خطرات بیشتر و خود کشی قرار خواهد داد.

محققان آمریکایی متوجه شدند بین مرگ در اثر خود کشی و برخی بیماری‌های درد زا ارتباطی وجود دارد که میگرن و سردرد تنشی، کمر درد، آرتريت، نوروپاتی، فیبرومیالژی و دردهای روانی از این جمله اند. آنها معتقدند درد می تواند یکی از عوامل خطر موثر در خود کشی باشد. لابد می پرسید درد روانی دیگر چیست، منظور از درد روانی درد مزمنی است که از یک مشکل روانی ناشی شده و یا به علت بیماری روانی تشدید می شود. معمولا درمان

چنین بیمارانی مشکل است و به همین علت این بیماران اغلب از درمان خود نا امید می شوند. متخصصان می گویند وقتی بیمار از درمان درد خود ناامید می شود با ناتوان شده و از کار و زندگی اش به علت درد می افتد، بیشتر به خود کشی تمایل پیدا می کند.

بنابراین اگر در اطرافتان کسی هست که درد دارد به او توجه کرده و برای درمان او حتما از پزشکان متخصص کمک بگیرید. حتی اگر فکر می کنید که درد او منشأ جسمی ندارد. علایم هشدار دهنده عبارتند از : افسردگی، اظهار ناامیدی، اظهار برنامه خود کشی و یا وجود افکار خودکشی و یا هر نشانه ای که حاکی از ناامیدی فرد نسبت به آینده باشد.

نوشابه‌های گاز دار دشمن دندانها

اگر عاشق نوشابه هستید و نمی توانید یک وعده غذایی را بدون آن سر کنید بهتر است با دندانهای زیبایتان خداحافظی کنید و از الان برای ترمیم دندانهایتان از دندانپزشکی وقت بگیرید. چون محققان می گویند مصرف زیاد نوشابه در رژیم غذایی می تواند به اندازه مصرف کوکایی و متافتامین دندانهای شما را خراب کند.

احتمالا شما هم راجع به دهان و دندان معتادان به کوکایی، کراک و متافتامین شنیده اید. این افراد به شدت دچار تخریب دندانها می شوند و چهره این افراد به شدت زشت و تابلو می شود. حالا متخصصان معتقدند با مصرف مکرر نوشابه هم همین مشکل ایجاد می شود. البته لازم نیست حتما این نوشابه شیرین باشد بلکه خاصیت اسیدی نوشابه که به علت گاز دار بودن و وجود اسید سیتریک و فسفریک آن است منجر به پوسیدگی دندان شما می شود.

متخصصان می گویند میزان و دفعات مصرف نوشابه و زمانی که در دهان شما می ماند همه در میزان تخریب و تاثیر آن بر دندان شما نقش دارند. بنابر این لازم است مراقب دندان هایتان باشید و مسواک و نخ دندان و مراجعه منظم به دندانپزشک را از یاد نبرید و بعد از خوردن نوشابه دست کم با آب خالی دهانتان را بشویید تا اسید آن در دهانتان نماند.

داروهای گلوکز امین دار با چشم چه می کند؟



اگر شما هم آرتروز زانو و... دارید و از مکمل های دارای گلوکز آمین استفاده می کنید بهتر است مراقب عوارض جانبی این داروها باشید. اگر چه این داروها می توانند خیلی از مشکلات مفاصل شما را برطرف کنند اما تحقیقات تازه نشان داده ممکن است این داروها خطر ابتلا به نوعی بیماری چشمی به نام گلوکوم را زیاد کنند. گلوکوم یا آب سیاه به بالا رفتن فشار داخل کره چشم می گویند که می تواند یکی از علل کوری فرد مبتلاهم بشود. اگر چه این تغییر فشار چشم معمولا با قطع دارو از بین می رود اما ممکن است با مصرف دراز مدت این دارو تغییر دایمی در چشم به وجود آید. مثلا ممکن است گلوکز آمین تبدیل به گلیکوزامینو گلیکان شود که این ماده فشار چشم را بالا

می برد. البته این یافته‌ها دلیلی بر قطع دارو نیست چون همیشه در مصرف دارو و زیان مصرف در شرایط خاص بیمار سنجیده شود. بنابر این اگر از این دارو مصرف می کنید و مبتلا به گلوکوم هستید بهتر است مراتب را با پزشکتان در میان بگذارید تا جهت معاینات منظم فشار چشم تحت نظر باشید. و اگر فشار چشمتان بالا رفت بتوانید زودتر اقدامات لازم را انجام دهید.

کمبود ید جنین را خنگ می کند

اگر شما هم دوران بارداری را می گذرانید بهتر است در تغذیه خود دقت لازم را داشته باشید تا از انواع مواد غذایی به میزان کافی مصرف کنید. اغلب زنان باردار به علت ویا رها و مشکلات گوارشی ممکن است در بارداری تغذیه خوبی نداشته باشند و دچار کمبود مواد غذایی لازم برای خود و جنین شان شوند. نمونه اش هم کمبود ید است که محققان به تازگی اعلام کرده‌اند می تواند باعث مشکلاتی در آینده فرزندان شما ایجاد کند. این محققان متوجه شده‌اند کمبود خفیف تا متوسط ید در بارداری می تواند در تکامل مغز کودک در دراز مدت اثر منفی داشته باشد. جنین کودکانی ممکن است در سال‌های بعد دچار اختلال در مهارت‌های خواندن و صحبت کردن شده و نسبت به همسالان خود، آی – کیوی کمتری داشته باشند. این محققان معتقدند با این تحقیق اهمیت مصرف ید کافی در اوایل بارداری بیشتر مشخص می شود.

همانطور که می دانید ید برای تولید هورمون غده تیروئید ضروری است و این هورمون در تکامل مغز جنین نقش مهمی دارد. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که نسبت میزان ید به کراتینین باید ۱۵۰ میکروگرم در هر گرم یا بیشتر باشد تا کافی بوده باشد.

بررسی نمونه ادرار خانم‌های باردار در ۳ ماهه اول بارداری

در بریستول انگلیس نشان داده که تنها دو سوم مادران از ید کافی

بر خوردار بوده‌اند و با پیگیری مشخص شد فرزندان کسانی که ید

کافی ندارند در ۸-۹ سالگی دچار مشکلاتی در مهارت خواندن و

دریافت مطلب شده و هوش کلامی کمتری دارند. و هر چه میزان

ید در بارداری کمتر بوده باشد میزان افت هوش و ناتوانی خواندن

بیشتر می شود. مادران بارداری می توانند با مصرف لبنیات و غذاهای

دریایی کافی میزان ید مورد نیاز خود و جنینشان را فراهم کنند.

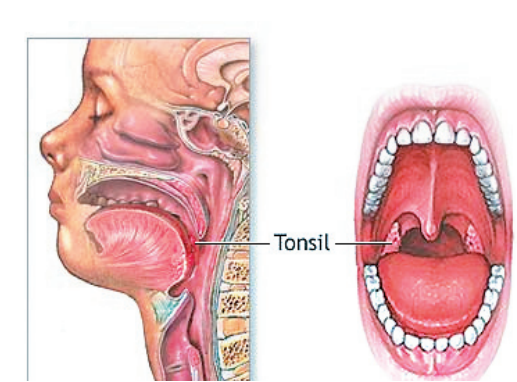
بد نیست بدانید هر فنجان ماست ساده حدود ۷۵ میکروگرم و

یک فنجان شیر کم چرب حدود ۵۶ میکروگرم ید دارد. در ضمن

میزان ید در مقدار مساوی ماهی کمی بیشتر از لبنیات است.



جراحی لوزه، تنفسی بدون دردسر



اگر کودک شما به علت بزرگی و التهاب لوزه هایش دچار اختلال تنفس شده است و نمی تواند خوب بخوابد، جراحی لوزه می تواند به خواب او کمک کند. و رفتار و کیفیت زندگی او را بهتر کند. حتی اگر در قدرت یادگیری، حافظه و تمرکز او نقشی نداشته باشد. همانطور که می دانید بزرگی لوزه‌ها از علل عمده آپنه خواب در کودکان است. قطع مکرر تنفس در میان خواب که به آپنه خواب معروف است می تواند باعث کم خوابی کودک، از دست دادن انرژی در روز و اختلال در عملکرد روزانه او شود. تحقیقات قبلی نشان داده بود که آپنه خواب می تواند در یادگیری کودکان اختلال ایجاد کرده و آنها را مستعد بیماری بیش فعالی و کمبود توجه کند. اما در بررسی تازه

محققان متوجه شدند با برداشتن لوزه و بهبود تنفس کودک در خواب پیشرفتی در یادگیری و حافظه او ایجاد نمی شود. با این حال آنها اعلام کردند که این جراحی با بهبود تنفس کودک در خواب می تواند موجب بهبود مشکلات رفتاری او در طول روز شده و خواب آلودگی روزانه اش را کم کندو به این ترتیب کیفیت زندگی کودک را بالا ببرد. با تمام این حرف‌ها متخصصان می گویند جراحی لوزه اولین روش درمان برای آپنه خواب در کودکان به شمار می رود.

معجزه گردو

ایسن روزها که فصل گردوی تازه است، خوردن این میوه فوق العاده را از دست ندهید. میوه ای که برای سلامتی شما معجزه می کند!

گردو سطح کلسترول خون را کاهش داده و انعطاف پذیری رگ های قلبی را بهبود می بخشد. به همین دلیل پزشکان می گویند خوردن مداوم گردو می تواند افراد را از ابتلا به بیماری قلبی محافظت کند.

به تازگی هم دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که درست چهار ساعت پس از مصرف روغن گردو یا آجیلهای دارای پوست سطح کلسترول و انعطاف پذیری رگهای قلبی آنها تاحد زیادی بهبود می یابد و مصرف منظم این ماده غذایی می تواند فرد را در مقابل بیماریهای قلبی عروقی در بلند مدت حفاظت کند.

با این حساب برای آن که به جنگ بیماری های قلبی بروید تنها یک مشت گردو نیاز دارید. متخصصان تغذیه می گویند اگر هر فرد چهار بار در هفته یک مشت گردو یا اندکی روغن گردو مصرف کند تاحد زیادی از ابتلا به بیماریهای قلبی مصون می ماند.

گردو شامل اسیدهای اوگا-۳، استرول های گیاهی و ویتامین E است که همه آنها علت تأثیر حفاظتی آن را نشان می دهد.

گردو بهترین منبع منگنز و مس است و بیشترین مقدار ویتامین های B۱، B۶ و B۵ (پانتوتنیک اسید) در آن وجود دارد. همچنین

در گردو ویتامین هایی نظیر B۳، E و B۲ نیز وجود دارد.

کالری گردو زیاد است. حدود ۶۵۴ کالری در هر ۱۰۰ گرم گردو وجود دارد. بنابراین وقتی می خواهید فعالیت های سنگین جسمی و فکری انجام دهید بهتر است قبل آن گردو مصرف کنید. اگر می خواهید گردو میل کنید و همانند روزهای گذشته غذاهای روزانه خود را نیز مصرف کنید، این نکته را از یاد نبرید که باید ۱۳۱ دقیقه پیاده روی کنید تا انرژی دریافت شده از گردو، بسوزد.

● ریحانه دوستدار

اگر ساعت کاری شما یا همسر تان بعداز ظهر یا شش‌ها باشد برنامه زندگی بسیار متفاوت و حتی سخت می‌شود. شما از زبان متخصصان بسیار شنیده اید که درباره ارتباط و صمیمت برای سلامت رابطه زناشویی حرف می‌زنند. اما آنها به این موضوع کمتر پرداخته‌اند که اگر شرایط زندگی فرصت‌های کمی برای ارتباط باقی‌بگذارند چگونه باید برای حفظ صمیمیت تلاش کنید. تماس‌های تلفنی، فرستادن پیامک ممکن است مفید باشند اما وقتی نمی‌توانید اوقات مشترکی داشته باشید احساس تنهایی و فاصله آزارتان خواهد داد.

از این پیشنهادهای مدیریت و برنامه ریزی برای این سبک از زندگی استفاده کنید:

کسانی که در شیفت بعداز ظهر یا شب کار می‌کنند معمولاً از بسیاری از تفریحات و خواسته‌های شخصی شان می‌گذرند و برنامه غذایی، خواب، ورزش و فعالیت‌های دیگرشان بسیار متفاوت از دیگران است.

حفظ رابطه شاداب زناشویی در این موقعیت به هر دو نفر وابسته است. علاوه بر این گاهی اعضای خانواده و دوستان درک نمی‌کنند که چرا باید این نوع شغل‌ها را باید پذیرفت و از اینکه شما نمی‌توانید جواب تلفن‌تان را ساعت ۸ شب بدهید و یا چرا برای یک عصرانه به خانه شان نمی‌روید متعجب یا عصبانی می‌شوند. اگر شما شغل پرستاری را با علاقه و عشق انتخاب کرده باشید بدون شک می‌دانید که باید از برخی تفریحات و علایقتان بگذرید و باید تا این اندازه گذشت داشته باشید که ساعت‌های بیشتری را برای همسر و فرزندتان وقت بگذارید.

هرچند فراهم کردن موقعیت‌های مناسب برای معاشرت و تفریح با خانواده و دوستانان بسیار سخت است اما باید یاد بگیرید چگونه این موقعیت‌ها را فراهم کنید و از آنها بهره ببرید.

حفظ ارتباط

چطور می‌توانید ارتباط‌تان را با همسر و اعضای خانواده حفظ کنید در حالیکه باید شب‌ها سرکار تان حاضر باشید؟ از تقویم استفاده کنید. درست حدس زدید باید برنامه ریزی کنید.

با دقت برنامه ریزی کنید. چه ساعت‌هایی از روز در کنار هم هستید؟ با همسر تان این اوقات را پیدا کنید و برایش برنامه ریزی کنید. علاوه بر این حفظ رابطه شکل‌های متفاوتی دارد. دنیای ارتباطات فرصت‌های ارتباطی را بسیار گسترده کرده‌اند. از اتاق‌های گفتگوی اینترنتی هم می‌توانید استفاده کنید. نکته مهم این است که مناسب ترین راه ارتباطی را پیدا کنید. مثلاً اگر در کنار خانواده بودن را دوست دارید در ساعت‌های مشترک دور هم جمع شوید و با هم گفتگو کنید. سعی کنید مناسبت‌ها را جشن بگیرید مثلاً تولد همسر و فرزند و دوستان‌تان را فراموش نکنید. حتی اگر نمی‌توانید برایشان جشن بگیرید. می‌توانید هدیه ویژه‌تان را که نشانه توجه و علاقه‌تان هست را با برنامه ریزی قبلی تهیه کنید و برایشان با یک برنامه غیرقابل پیش بینی هدیه بدهید.

از خواب گذشن؟

کار کردن در شیفت شب برنامه خواب‌تان را بهم می‌ریزد. آیا در انصورت باید بخاطر همسر تان از خواب‌تان بگذرید؟ شاید لازم باشد گاهی اینکار را بکنید اما هیچ کس نمی‌تواند از شما توقع داشته باشد همیشه بخاطر آنها کمبود خواب داشته باشید.

رسیدگی به امور خانه

اگر شیفت کاری شما با همسر تان متفاوت است نمی‌توانید از یکدیگر توقع داشته باشید که خانه کاملاً مطابق میل تان باشد. اگر همسر تان شب‌کار است نمی‌توانید از او بخواهید در طول روز حتماً

رسیدگی به امور مشترک

کار کردن همیشگی در شیفت‌های شبانه شما را مجبور می‌کند روش‌های متفاوتی برای تصمیم‌گیری‌های مشترک و برنامه‌ریزی‌های دیگر پیدا کنید. پرداخت صورت حساب‌ها، اجاره

تقسیم زندگی

بیاموزید چگونه با وجود ساعت‌های کاری متفاوت، رابطه‌ای سالم را مدیریت کنید



کردن خانه، رسیدگی به هزینه‌های جاری خانه همگی نیاز به برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های مشترک دارند.

در این شرایط معمولاً همسر تان باید بپذیرد که بخشی از این کارها را به عهده بگیرد و انتظار زیادی برای همراهی و همکاری از شما نداشته باشد. برای ایجاد همدلی و احساس مطلوب سعی کنید از همسر تان بیشتر سپاسگزاری کنید. در هر صورت او مجبور است بخشی از وظایف شما را نیز انجام بدهد.

اگر شما تازه مادر شده اید و باید به کار برگردید، دنبال کار موقت بگردید تا مطمئن شوید برای کار کردن آماده هستید. می‌توانید از کارفرما بخواهید تا شیفت کاریتان را تغییر بدهد، حتی می‌توانید توضیح بدهید که کار شبانه روی زندگی شما چه تاثیری می‌گذارد. و یا با همسر تان در مورد این مسایل حرف بزنید: «چه کسی بچه‌ها را نگاه دارد. کی خرید کند؟ چه کسی غذا بپزد؟»

چگونه صمیمیت و وابستگی عاطفی تان را حفظ کنید؟

اگر زمان باهم بودن‌تان کم است باید عادت هایتان را برای حفظ ارتباط عاطفی کمی تغییر بدهید. کار کردن به این شیوه احساس تنهایی را در هر دوی شما عمیق‌تر می‌کند. نه اعضای خانواده و نه دوستان‌تان نمی‌توانند نیازهای

عاطفی تان--نیاز به همسر--را برآورده کنند. سعی کنید بیش از هر چیز دیگری در اوقات مشترک به ارتباط عاطفی تان توجه کنید. وضعیت زندگی تان را درک کنید و برای حل مشکلات تان برنامه‌ریزی و فکر کنید.

ممکن است احساس بدی پیدا کنید. اما پیش از آنکه واکنش‌های منفی نشان بدهید درباره این مساله فکر کنید. آیا همسر تان مقصر است؟ آیا او این کار را برای تفریح اش انتخاب کرده است؟ آیا او از این وضعیت کاملاً راضی است؟ ممکن است بارها تلاش کرده باشید و با این وضعیت کنار آمده باشید با این حال دوباره دچار همین احساسات منفی شده باشید. اگر می‌خواهید واکنشی نشان بدهید بهتر است با جملاتی احساس‌تان را بیان کنید که همسر تان آزار نبیند بگویید: «خیلی برام سخته وقتی نتوانفدر دیر می‌ای. گاهی نگران می‌شم رابطه‌مون آسیب ببینه.» این جملات بهتر از گفتن «چرا هیچ وقت سر موقع خونه نمی‌آی؟ همیشه دیر می‌رسی و من و بچه‌ها همیشه تنهاییم».

– برای ایجاد صمیمیت و بهتر شدن رابطه باید «خوب و مثبت» حرف بزنید. فقط در این صورت است که می‌توانید در کنار هم به آرامش برسد. – از همسر تان بخواهید نظرش را در مورد آنچه که می‌توانید هر دو با هم برای حل مشکلات انجام بدهید، به شما بگوید. دنبال مقصر نباشید و روی فهم متقابل تکیه کنید تا بتوانید راه حلی پیدا کنید. «برای من مهم نیست درآمد تو چقدر است، من می‌دانم که تو خیلی کار می‌کنی! اما آیا می‌می‌توانیم برای این فاصله ایجاد شده راه حلی ایجاد کنیم؟»

– گزینه‌های جدید پیدا کنید: برای پیدا کردن راه حل با هم راه کارهای جدید بیابید. ششوی کنید از اینکه نظراتان کمی خنده‌دار باشد نترسید، فکر تان را رها کنید و یا هر کاری که فشار مشکلات را کمتر می‌کند را انجام دهید.

– در مورد اتفاق‌های محتمل بحث کنید: زمانی که ایده‌های کافی برای آنچه که باید انجام بدهید داشتید در موردش با هم گفتگو کنید. کدام یک برای شما بهتر است؟ به نظر همسر تان در مورد این تصمیم اهمیت دهید.

– اگر مطمئن نیستید کدام تصمیم برای موقعیت شما بهتر است، برای مدتی همه گزینه‌ها را امتحان کنید. مثلاً اگر شما درباره برنامه ریزی‌ها کشمکش دارید و یکی از شما احساس می‌کند به اندازه کافی با هم وقت نمی‌گذرانید و دیگری مدام به مسئولیت‌های کاریش فکر می‌کند، برنامه‌ریزی‌های را تغییر بدهید و مثلاً سعی کنید برای مدتی به کار کمتر فکر کنید. از این تصمیم چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ و یا اگر شما تازه مادر شده‌اید و باید به کار برگردید، دنبال کار موقت بگردید تا مطمئن شوید برای کار کردن آماده هستید. می‌توانید از کارفرما بخواهید تا شیفت کاریتان را تغییر بدهد، حتی می‌توانید توضیح بدهید که کار شبانه روی زندگی شما چه تاثیری می‌گذارد. و یا با همسر تان در مورد این مسایل حرف بزنید: «چه کسی بچه‌ها را نگاه دارد. کی خرید کند؟ چه کسی غذا بپزد؟» شما می‌توانید تمام این موضوعات را با یک تغییر موقتی بررسی کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.

– انتخابتان را روشن کنید: متأسفانه وقتی شما و همسر تان هر دو موضع متفاوت هستید، ممکن است فکر کنید به یک توافق مشترک رسیده‌اید در حالی هر کدام از شما دید متفاوتی از این توافق دارید. برای حل این مشکل آنچه را که درباره اش به توافق رسیده‌اید را کاملاً توضیح بدهید بگویید: «ما به توافق رسیده ایم که «ما می‌خواهیم که...» هر بار که راه حل جدیدی برای حل مشکل پیدا کردید آنرا با همسر تان در میان بگذارید، لزومی ندارد همیشه به روش‌های قبلی رفتار کنید.

موقعیت سخت و طولانی

– اگر برنامه شغلی شما ممکن است سال‌ها طول بکشد این موقعیت هم مزایا و هم معایبی برای رابطه زناشویی تان خواهد داشت. کار طولانی شبانه باعث می‌شود عادت‌های برنامه‌ریزی، رفتاری و کاری تان تثبیت بشود اما باعث می‌شود ساعات کمی را در کنار همسر تان باشید. شاداب نگه داشتن رابطه با وجود فاصله‌ای که ایجاد می‌شود کار آسانی نیست و شما باید برنامه ریزی خاصی برای این موقعیت بکنید مثلاً:

– باید وقت بگذارید. نباید یکدیگر را بخاطر مشکلات در فشار روانی قرار بدهید. وقتی همسر تان می‌خواهد کمی با شما حرف بزند به کار هایتان فکر نکنید. وقتی پای تلفن با شما حرف می‌زند کمی فرصت بدهید و مدام نگویند باید بروم. اگر فکر می‌کنید گفتگو تان به جر و بحث کشیده می‌شود کوتاه بیابید و حرف هایتان را بگذارید برای یک موقعیت مناسب. اگر فکر می‌کنید فرصت گفتگو کم است به همسر تان نامه بنویسید یا حرف‌های تان را در پیامک‌های کوتاه بیان کنید. از هر راه مناسبی که می‌شناسید استفاده کنید اما رابطه تان را با گفتن جملاتی مثل «خسته‌ام» کار دارم» «باشه برای بعد» خراب نکنید.

– به مشکلات فکر کنید و واقعیت‌ها را درک کنید. همسر تان تمام شب را کار کرده است. روزها خواب است و شما بیشتر اوقات تنها هستید.

...همسران و یافته‌ها

چرا ازدواج زنان به تاخیر می‌افتد؟

در ۳۰سالگی ازدواج می‌کنید، ۳۵سالگی مادر می‌شوید و وقتی پا به میانسالی گذاشتید، فرزندتان یک بچه مدرسه‌ای تک و تنهاست که احتمالاً خواهر و برادری ندارد! این شکل زندگی خیلی از زنان امروزی است که ازدواج شان را تا دهه سوم زندگی شان به تعویق می‌اندازند. بهانه این تاخیر، معمولاً یا ادامه تحصیل است یا رسیدن به موقعیت خاص اجتماعی. با این حال آنهایی که واقع بین تر و صادق تر هستند، معمولاً بخش مهمی از این تاخیر در ازدواج را به پیدا نکردن کیس مناسب ازدواج مربوط می‌دانند.

کسی که پا با موقعیت تحصیلی و شغلی و مالی آنها تناسبی ندارد یا صرف نظر از میزان تحصیلات دختر، با معیارهای امروزی زنان ایران سازگار نیست. در جدیدترین پژوهش صورت گرفته در دانشگاه تهران علل تاخیر در ازدواج بیش از ۱۲۰ دختر مجرد ۲۵ تا ۴۴ساله در تهران، ساری، خرم‌آباد، مشهد و سنجند بررسی شد. نتایج این تحقیق نشان داده است دخترانی که دیرتر از ازدواج می‌کنند، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، نگرش فرامادی به ازدواج دارند و اعتقاد بیشتری دارند که با ازدواج، هزینه فرصت‌های از دست رفته بیش از فرصت ازدواج است. پدیده افزایش سن ازدواج نه فقط در ایران، بلکه حتی در کشورهای توسعه یافته صنعتی مانند ایالات متحده آمریکا نیز مشاهده می‌شود، به طوری که براساس نتایج مطالعات موجود، سن ازدواج در این کشور از اواسط دهه ۱۹۶۰ به صورت برجسته‌ای در بین جمعیت آن افزایش یافته است. به طوری که نسبت افراد ازدواج کرده در این کشور در سال ۱۹۶۰ برابر با ۷۸ درصد بود که در سال ۲۰۰۰ به ۵۲ درصد و در سال ۲۰۰۵ به کمتر از ۵۰ درصد کاهش یافت. با این حال نتایج پژوهش صورت گرفته در دانشگاه تهران، نشان می‌دهد، دختران بیشتر به دلیل فقدان همسر مورد علاقه خود مجرد می‌مانند.



سقف زندگی می‌کنند. برای آن که بدانید وارد این مرحله خطرناک شده اید یا نه، از خودتان بپرسید که آیا هر دوی شما هنوز هم دوست دارید زمان بیشتری را با هم بگذرانید؟ اگر قرار باشد اسامی کسانی را که واقعا در این لحظه دوست دارید آنها ببینید را بنویسید، اسم همسر تان هم میان آنها است؟ آیا نقاط مشترکی بین شما هست؟ دوست دارید ایده‌ها و افکار تان را با همسر تان در میان بگذارید و در مقابل ایده‌ها و افکار او را هم بشنوید؟ درباره زندگی، آینده، خوشی‌های امروز و خانواده، دیدگاه‌های مشترکی دارید؟ به همسر تان احترام می‌گذارید و احترام مورد نیاز تان را از طرف مقابل می‌گیرید؟

اگر پاسخهای شما برای این سؤالا منفی است، بدانید که دچار طلاق عاطفی شده اید و بهتر است به مشاور مراجعه کنید. اگر مشاوره رفتن هم نتواند شما را دوباره بهم برگرداند، آن وقت همه چیز نشان دهنده آن است که شما به آخر خط رسیده اید. طلاق عاطفی نه فقط شما و همسر تان را فرسوده می‌کند، بلکه فرزندانتان را هم در معرض آسیب قرار می‌دهد و زندگی شما را با خطرهایی مثل خیانت تهدید خواهد کرد.

احساسات فرزندان را دریابید

نوجوان‌ها برای کنار آمدن با احساساتشان نیاز به حمایت والدین دارند



اگر پدر و مادر به آنچه فرزندان در این دوران تجربه می‌کند کمی تامل کنند از واکنش‌ها و رفتار هایش تعجب نمی‌کنند و احساسات و هیجان‌های پرشور او را بهتر درک می‌کنند. نوجوان هر لحظه در حال تغییر است. او در فرآیند رشد سریع، از نظر جسمی تغییر می‌کند. او با تغییر در عادت‌ها، قوانین و انتظارات مدرسه مواجه است و هیچ‌کس او را یک بچه کوچولو که باید مدام

از او مراقبت کرد نمی‌داند. این تغییرات می‌تواند بسیار هیجان‌انگیز باشند و در عین حال ممکن است بسیار ترسناک باشند و او را پشیمان کنند. هم دختران و هم پسران تحت تأثیر نوسانات و تغییرات هورمونی قرار می‌گیرند اما دختران نوجوان با رسیدن به دوران قاعدگی دچار سندرم‌های پیش از قاعدگی می‌شوند و حساس‌تر و عصبی‌تر هستند.

● ریحانه دوستدار

صدای یک موسیقی بسیار غمگین از اتاق فرزندان می‌آید. کمی که گوش می‌دهید گریه‌های دختر نوجوانتان را می‌شنوید. می‌روید پشت در اتاق و در می‌زنید. در قفل است. در را برایتان باز نمی‌کند شما اصرار می‌کنید و او بالاخره با اکراه در را باز می‌کند. چه اتفاقی افتاده؟ به نظر شما اتفاق مهمی نیست. او یک مستند درباره جنگ‌های جهانی تماشا کرده و به شدت تحت تأثیر قرار گرفته است. خب ممکن است شما هم از تماشای این مستند احساساتی شوید و گریه کنید و حتی تا چندین روز به آن فکر کنید اما هرگز تا این حد به حق نمی‌افتید. دخترتان از شما می‌خواهد تا به کسی مثلاً برادرش نگویید که گریه کرده است. خب شما هم به او قول می‌دهید. اما مدام با این پرسش‌ها رو به رو می‌شوید «من باید چطور آروم ش کنم»، «نکنه حرف‌ها و تجربیات منو احقانه فرض کنه؟»، «آیا این حد از غلیان احساسات طبیعی است؟»، «چطور بهش کمک کنم تا آروم بشه؟».

چرا بیشتر بچه‌ها، حتی آنهایی که به نظر می‌رسد می‌توانند احساساتشان را کنترل کنند در دوران بلوغ و آغاز نوجوانی تحت تأثیر احساسات و عواطفشان قرار می‌گیرند، به راحتی عصبانی می‌شوند، گریه می‌کنند و یا در سکوت‌هایی طولانی فرو می‌روند؟

غلبه احساسات و عواطف و یژگی بارز بلوغ است. در این دوران احساسات منفی مثل غمگینی، عصبانیت و پریشانی در بیشتر نوجوان‌ها بروز پیدا می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند خود را در موقعیت دیگران قرار بدهند. اگر مثلاً یک سگ یا گریه را ببینند که رنج می‌کشد یا کودکی را ببینند که مورد آزار قرار می‌گیرد به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند. نوجوان می‌تواند به راحتی فرض کند که خودش در این شرایط سخت قرار گرفته و صدمه دیده است. تصور این موضوعات آنقدر برایش ساده و آسان است که احساساتش را به جوش و خروش می‌اندازد.

وقتی دوستان عزیز می‌روند

کودکان همیشه نگران این مساله هستند که نتوانند دوستانی جدید پیدا کنند. به همین دلیل خیلی سخت است کودکی که دوست صمیمی‌اش را به هر دلیلی از دست داده است را آرام کنید. آیا شما هم با فرزندان دچار این مشکل شده اید؟ دوست پیدا کردن سخت است. این سختی همیشه همراه ما است. شما این را خوب می‌دانید اما شاید کودکی خودتان و در دسرهای پیدا کردن یک دوست صمیمی را فراموش کرده باشید و برای همین برایتان غیر قابل درک است که چرا دختر یا پسر کوچکتان بخاطر فاصله گرفتن از دوستش اینقدر غمگین و افسرده است. او از میان تمام دوستان هم محله‌ای، مدرسه و خانوادگی یک دوست صمیمی پیدا کرده است و حالا به دلیل تغییر محل زندگی، مهاجرت و یا حتی جدا افتادن در کلاس‌های متفاوت از صمیمی‌ترین دوستش فاصله گرفته است. دوستی، ارزشمند و از دست دادن دوست خوب دردناک است. نه فقط اینکه کودک را افسرده می‌بینید شما را ناراحت و نگرانی می‌کند بلکه پیدا کردن راهی برای کمک به او نیز دشوار و سخت است. آیا شما باید کودک را تشویق کنید تا خاطره دوستی که دیگر در کنارش نیست را زنده نگه دارد به او تلفن بزند و یا ایمیل بزند؟ آیا باید او را تشویق کنید دوستی‌های گذشته را فراموش کند و به دنبال یک دوست تازه باشد؟

... بچه‌ها و پلاکته‌ها

امان از این مجادله تاریخی!

مادری هستید که با دخترتان مشکل و کشمکش دارید؟ فکر می‌کنید چرا دخترتان اسرارش را به شما نمی‌گوید و به اندازه کافی به شما احترام نمی‌گذارد؟ ناراحتید از این که نتوانسته اید رابطه خوبی با او بسازید؟ نگران نباشید. چون این فقط شما نیستید که آب‌تان با هم در یک جو نمی‌رود. تمام مادر و دختران دنیا کشمکش‌های اینچنینی را تجربه کرده‌اند و البته مهم‌تر از آن این در دسر ها موقتی خواهد بود. لاقال تا ۲۲-۲۳ سالگی دخترتان! نتیجه یک پژوهش در انگلیس نشان می‌دهد یک دختر

نوجوان هر سال تقریباً ۱۸۳ بار با مادرش دعوا می‌کند، ۱۶۴ بار در را به هم می‌کوبد، ۲۵۷ بار با خواهر یا برادر هایش مشاجره می‌کند و ۱۲۷ بار هم با دوستانش قهر می‌کند! طبق این پژوهش بیشترین عوامل مشترک مشاجره بین یک مادر و دختر بر سر تمیز کردن اتاق خواب، حاضر جوابی و ارتباط با پسران گزارش شده است. اما خیلی ناامید نباشید چون این تحقیق نشان می‌دهد وقتی دخترتان به سن ۲۳سالگی برسد، سرانجام قدر زحمت‌های شما را می‌داند. ۴۰ درصد دختران معتقدند ارتباط قلبی آن‌ها با مادرانشان برای گذر از مرحله نوجوانی حیاتی بوده است. ۷۵ درصد برای شیوه بزرگ‌شدنشان قدردان مادرانشان هستند، حتی اگر متوجه این نکته در سنین نوجوانی نشده باشند. ۶۷درصد هم می‌گویند هر چه امروز هستند، حاصل زحمات مادرشان بوده است. ۲۲ درصد هم احساس کردند که ایده‌آل‌ترین رابطه مادر و دختر زمانی است که آن‌ها همه چیز را به یکدیگر می‌گویند. در عوض، سه چهارم (۷۶درصد) بر این باور بودند که رابطه مادر و دختر زمانی در بهترین حالت خود است که آن‌ها ارتباط نزدیکی با هم داشته باشند، اما بعضی قضایا خصوصی باقی‌بماند.



برایتان غیر ممکن شوند(هرچند که آن‌هم غیر ممکن نیست). اما فرزندان را تشویق کنید تا با دوستش از طریق ایمیل در تماس باشد و یا حتی از ابزارهای برقراری ارتباط دیداری و شنیداری اینترنتی استفاده کند.

– احساسات کودک را درک کنید. او از بهترین دوستش فاصله گرفته است. جملاتی مثل اینکه «دوستان دیگری پیدا می‌کنی» مناسب نیستند. او حتماً دوستان دیگری پیدا خواهد کرد اما ارزش دوستی‌ای که تجربه کرده است همیشه باقی می‌ماند و ناراحتی و افسردگی‌اش کاملاً ارزشمند است.

– شاید هم کودک در دوستی‌های جدید، دوست قدیمی‌اش را فراموش کند. این مساله به شما مربوط نیست و نیازی به یادآوری ندارد.

آیا شما باید نگران تمرکز کودکان بر روی دوستی‌ای که دیگر در دسترس نیست باشید؟ آیا این مساله باعث می‌شود او دوستان جدید پیدا نکند؟ پاسخ صریح و روشن است. نه! درک ارزش دوستی‌های گذشته بسیار خوب است. نگران روابط اجتماعی کودکان در مدرسه نباشید. او باز هم از تونل پیچیده دوست‌یابی گذر خواهد کرد و دوستان جدید پیدا می‌کند. و اگر شما درست هدایتش کنید او می‌تواند جایگاه دوستانش را بشناسد.

و ایمن نکته را فراموش نکنید که اگر او دوستی‌هایش را حفظ کند شاید روزی در آینده دوباره بتواند بخاطر تغییر شرایط و محیط زندگی آنها را در کنار خودش داشته باشد.

... اشتباهات رایج

روزی یک ساعت بچه شوید

بازی کردن حق بچه هاست. فرزندان شما اگر یک حق مسلم در انتخاب داشته باشند، آن انتخاب بازی کردن در هر موقعیتی است. شما نمی‌توانید بچه شاد و موفق و توانایی داشته باشید بدون آنکه فرزندان اهل بازی باشد. بازی کمک می‌کند بچه‌ها خودشان را پیدا کنند، روابط اجتماعی را یاد بگیرند، مهارت‌های فیزیکی پیدا کنند و قواعد طبیعت، ریاضی و تفکر را یاد بگیرند. با این حال بازی در هر سنی اقتضائات خاص خودش را دارد. در بازی باید سن کودک را به یاد داشته باشیم. او

قرار نیست همه چیز را به‌طور کامل و صحیح انجام دهد. کودک باید اشتباه کند، شکست بخورد، ببازد و گاهی از دوستانش عقب بیفتد تا قاعده موفقیت و توانمندی را یاد بگیرد. بنابراین از خطادادن بیش از حد به کودک، به گونه‌ای که کنترل بازی در دست شما قرار بگیرد، خودداری کنید. از طرف دیگر اسباب‌بازی‌های گرانبهیمت، خلاقیت کودک را افزایش نمی‌دهد. کودک هرگز به قیمت یک اسباب‌بازی نگاه نمی‌کند. حتی ممکن است جذابیت بازی کردن با یک تکه چوب برای او بسیار بیشتر از اسباب‌بازی گرانبهیمت و ارزشمندی باشد که شما خریده‌اید. در خرید پیش از هر کاری به ایمنی اسباب‌بازی و سپس عملکرد آن دقت کنید. نکته بعدی این است که مهم‌تر از هر چیز برای کودک، بازی کردن با بزرگ‌ترهاست. فرزندان را برای بازی کردن به مهدکودک و بازی‌های کامپیوتری و شهربازی‌نسپارید. برای او وقت بگذارید حتی به اندازه یک ساعت در روز. فقط در اختیار او باشید و با او بازی‌های پرتحرک و خلاقانه داشته باشید. یک ساعت در روز همسن بچه‌ها شدن هیچ خدشه‌ای به جایگاه پدر و مادری شما یا اوقات فردی یا وجهه اجتماعی‌تان وارد نمی‌کند!



ندارند و او را با پسرهای هم‌سن و سالش مقایسه می‌کنند. شاید لازم باشد روش‌تان را تغییر بدهید. لازم نیست تا کار بزرگی انجام بدهید فقط کافی است احساسات و حالات افسردگی را در فرزند پسرتان نیز ببپذیرید. متناسب با روحیات و احساسات فرزندان به او نزدیک شوید، با هم حرف بزنید و معاشرت کنید. او را زیر نظر نگه‌ید و به رفتارشارش انتقاد نکنید سعی کنید موقعیت سنی‌اش را خوب درک کنید.

هیچ‌کس نمی‌خواهد در زمانی که به شدت در غلبه احساسات و هیجانات قرار گرفته است بشنود: «همه چی خوب می‌شه...» هرچند که این یک حقیقت محض است. شما می‌توانید همین نکته را به روش‌های دیگری بیان کنید. تجربیاتتان را بگویید و کمکش کنید تا احساساتش در تعادل قرار بگیرند.

آیا باید نگران گریه‌های فرزندم باشیم؟ بعضی از احساسات و گریستن‌ها در دوران نوجوانی طبیعی هستند. اما در این دوران افسردگی یک بیماری رایج است. پس شما باید نشانه‌های رفتاری را به خوبی بشناسید تا احساسات طبیعی را از رفتارهای بیمارگونه تشخیص بدهید. اگر نوجوان همیشه ناراحت و غمگین است و از نشانه‌های طبیعی بلوغ مثل گریه و غمگین شدن‌های گاه و بیگاه فراتر رفته است باید نگران وضعیت روحی‌اش شوید. پیش از استفاده از کمک‌های مشاوره‌ای و تخصصی این موارد را بررسی کنید آیا گریه‌های بی‌امان نوجوان شما با این موارد همراه است؟

– نوجوان داتما گریه می‌کند و یا اصلاً احساساتی نمی‌شود؟
– خوب نمی‌خوابد یا ساعت‌های طولانی و بیش از حد خواب است؟

– غذا نمی‌خورد و یا پر خوری می‌کند؟
– اجتماعی نیست. دوستان زیادی ندارد و از کارها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش دوری می‌کند؟

– رفتارهای بی‌ادبانه و گستاخانه دارد و سعی می‌کند دیگران را ناراحت کند؟

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۰ خرداد ۱۳۵۲،
(برابر با ۲۸ ربیع الثانی ۱۳۹۳، ۳۱ می ۱۹۷۳) نقل شده است

بررسی طرح مترو تهران آغاز شد

مسئله مترو تهران جهت مطالعه به شهرداری ارجاع شد و شهرداری بررسی این امر مهم را به اداره مهندسی ترافیک محول ساخت. با مطالعاتی که در این اداره صورت می‌گیرد تا ماه مهر نظر شهرداری در این مورد اعلام خواهد شد.

اداره مهندسی ترافیک همانطور که در شماره دیروز اطلاعات نوشته شد اکنون دو طرح را در زمینه ساختمان مترو تهران مطالعه می‌کند. یکی از این دو طرح به وسیله هندس فرانسوی داده شده و طرح دیگر توسط کارشناسان مهندسین ایرانی تهیه گردیده است.

بدیهی است همزمان با ارائه این دو طرح پیشنهادات دیگری نیز از طرف سایر کشورها به دولت داده شده که هیچکدام در دستور کار مهندسی ترافیک قرار داده نشده است.

مقررات تازه رفت و آمد در جاده‌ها

امروز پلیس راه ژاندارمری با انتشار اطلاعیه‌ای، مقررات تازه‌ای برای رفت و آمد در جاده‌ها تعیین کرد. این مقررات «به منظور جلوگیری از تصادفات خونین و ایجاد ایمنی بیشتر در جهت حفظ جان مسافری و رانندگان» وضع شده به شرح زیر است:

۱- توقف در سطح اسفالت اکیدا ممنوع و چنانچه باعث نقص فنی ادامه حرکت میسر نباشد اتومبیل بایستی وسیله اندوه با استفاده از جرثقیل یا وسایل عبوری بخارج از سطح اسفالت یا پارکینگ های تهیه شده وسیله وزارت راه انتقال یابد.

۲- در صورت عدم امکان انتقال و سبیله نقلیه از سطح فالت علاوه بر روشن گذاردن چراغهای کوچک جلو عقب اتومبیل بایستی از عدد مثلث شبرنگ با ابعاد استاندارد (طول هر ضلع ۳۳/۵ سانتیمتر و پهنای شبرنگ ۵ سانتیمتر) با پایه تاشو نده استفاده شده و در فاصله ۷۰ متری در جلو و عقب اتومبیل استقرار یابد.

۳- دو مثلث شبرنگ نیز بایستی در عقب و منتهی الیه لرغین و سائط نقلیه عمومی از قبیل ترلیر، کامیون، اتوبوس، مینی بوس و سواری های کرایه به منظور مشخص شدن برض اتومبیل نصب گردد.

خبر افیک تهران ۲۰۰ میلیون تومان می خواهد

گره کوز ترافیک تهران در چهار راه‌های مرکزی ظاهر یک کلاف پیچیده و ناگشودنی جلوه می‌کند. این یک حقیقت انکارناپذیر است و هر کسی در این شهر زندگی می‌کند بی‌تردید چهارراه و پشت چراغ قرمز را نوعی رفتاری ناشی از زندگی ماشینی می‌شناسد و گاهی مشکل چهارراه آنچنان برای مردم و رانندگان شاق و توان فرسا است که از آن به خصوص در روزهای گرم و سوزان بهستان و در محیطی آلوده به دود خفه‌کننده اتومبیل‌ها به عنوان جهنم شهری یاد می‌کنند.

اداره مهندسی ترافیک نخستین بار طرح احداث گذگاه چهارراه در داخل تهران در نیم‌دایره شمالی شهر اجرا می‌کند و مهندسان عقیده دارند که تبدیل چهارراه به گذگاه در داخل تهران مشکل‌ترین و پرهزینه‌ترین و عین حال ضروری‌ترین برنامه‌های شهری محسوب می‌گردد.

شهرداری برای اجرای طرح تبدیل چهارراه به گذرگاه
یداعبارات زیادی اختصاص دهد و برنامه را چنان اجرا کند
که عبور و مرور در خیابان ها قطع نگردد و این امری است که
جامش بسیار مشکل است.

کارشناسان ترافیک معتقدند با احداث گذرگاه‌های
بازمینی در چهارراه‌های پر رفت و آمد و برخوردگاه‌های
رگ مرکز شهر آرامش محسوسی در این معابر پدید خواهد
آمد و بسیاری از مشکلات کنونی ترافیک تهران حل خواهد
شد.

مهندسی ترافیک عقیده دارد که با خرج دویست میلیون تومان در تهران تلاقی‌های مزاحم چهارراه‌های مرکزی که بزرگترین مانع آسودگی ترافیک است از میان خواهد رفت. شهردار اکنون با آماده کردن طرح احداث چهار گذرگاه در شمال تهران خود را برای اجرای طرح گسترده‌تری مایش می‌کند.

جدول سودو کو

شماره ۷۹۳

انون های حل جدول سودو کو:

در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹
روشته شود، بدیهی است که هیچ عددی
باید تکرار نشود.

در هر مربع 3×3 اعداد ۱ تا ۹ باید
رشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید
تکرار شود.

Α	Υ	Δ	Ρ	Σ	Ι	Ψ	Φ	Θ
Ρ	Φ	Θ	Α	Υ	Δ	Ρ	Σ	Ι
Ρ	Σ	Ι	Ψ	Φ	Α	Υ	Δ	Ρ
Δ	Α	Υ	Ι	Ρ	Φ	Σ	Ψ	Φ
Ρ	Ρ	Ψ	Δ	Υ	Σ	Ι	Θ	Υ
Ι	Θ	Φ	Α	Σ	Ψ	Δ	Α	Ρ
Σ	Θ	Α	Ρ	Ι	Υ	Θ	Ρ	Ψ
Υ	Ψ	Ρ	Θ	Α	Φ	Ι	Ρ	Σ
Θ	Ι	Σ	Φ	Ρ	Υ	Δ	Α	Ρ

حل جدول شماره ۷۹۲

قالب امروز



بعد از طوفان - اوکلاهاما / منبع: Msnbc

رازهای کامیابی

تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی عبارت از مرحله‌ای است که ما از آنچه که می‌خواهیم باشیم یساکاری که می‌خواهیم انجام دهیم و آنچه که می‌خواهیم داشته باشیم در ذهن خود خلق کرده و از آن‌ها تصویر بسازیم. این کار باید با خود القائی همراه باشد و القائات بدون تصور تأثیر چندانی ندارند و تبدیل به یک حرکت مکانیکی خواهند شد و نباید فراموش کنیم انجام این کارها باید توأم با احساس و انگیزه باشند.

خودالقائی ممکن است در مرحله اول در ذهن ما جایگزین نشود، زیرا با فکر ما معاشرت دارد. مثلاً اگر من در چند دقیقه قبل باور داشته‌ام که حافظه‌ام ضعیف است و حالا به خود بگویم که حافظه‌ام قوی است ذهن من آن را رد کرده گفته‌ام باور نمی‌کند چون تاکنون من باور دیگری داشته‌ام و حذف آن ۲۱ روز زمان می‌خواهد و باید طی این مدت به صورت متوالی القائات جدیدی به مغز خود بدهم تا فکر جدید جایگزین شود. چنانچه شما به مدت بیست روز آهنگی را گوش بدهید و اشکالی در دستگاه ضبط شما پیش نیفتد بکنید چه آهنگی را از مزه‌ها خواهید کرد؟

سؤال بزرگ این است که آیا برای تغییر رفتارمان از یک عادت ناپسند و ناهنجار به رفتاری پسندیده و مطلوب به زحمت ۲۱ روزه می‌ارزد؟ باید گفت اگر هم چنین نباشد ولی تنها راه چاره این است. خودالقائی به نظر آسان می‌آید اما آن چنان هم آسان نیست ولی قابل اجرا خواهد بود.

نوشته: شیو خرا
ترجمہ: عبد اللہ مولیانی

سُر ایه

امشب ز غمت میان خون خواهم خفت

وز بستر عافیت برون خواهم خفت

تادرنگرد که بی تو چون خواهم خفت
حافظ

جدول شرح در متن

شماره ۳۳۰۶

طراح: غلامحسین باغبان

پریسکوپ	یدالله صمدی	فیلم	برادر پدر	شهری در فارس	قامت	چروک پوست	بدحالی	مقاومت	I
از پرندگان	باربر صبور	تر و تازه	بُعد چهارم	پارچه‌ای سفید	کاشف	بانگ درندگان	نهی کننده		
صدمه و آسیب	اندام بویایی	امر مهم	گماشته	بوی کهنگی	میکروب حصیه	رشتک برنده	نفرین		
پشت سر	لبخند ملیح			حل جدول	چرخ فانک	بیماری	خبرگی		
سمت چپ	ضمیر دوم	از عناصر	نوشابه قدیمی	محصول صابون	مگر	تفریق	پهلوان		
			حق الزحمه	وسيله‌ای در پناي	قسمت کننده		خاطر و حافظه		I
شهر و تیمی در آلمان	پرسیدن	پرسش از مکان		واکسن زدن	ایالتی در هند				
هماهنگ، مثل هم				سنگ آسیاب					
صاحبخانه									
عزادار									

100